

# **Sporda Bilimsellik-2**

**Editörler**

Levent CEYLAN-Arif ÖZSARI



# **Sporda Bilimsellik-2**

**Editörler**

Levent CEYLAN-Arif ÖZSARI



# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

### SPORUN YAŞAMIN ANLAMI VE AFFETME ESNEKLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

Nuriye Şeyma KARA & Ahmet DÖNMEZ & Mehmet Çağrı ÇETİN... 1

## BÖLÜM 2

### ENGELLİLİK VE TÜRKİYE’NİN PARALİMPİK OYUNLARDAKİ YERİ

Abdullah BİNGÖLBALI & Cumaali YAVUZ..... 17

## BÖLÜM 3

### FUTBOLUN PSİKOLOJİSİ

Abdulaziz KULAK & Turhan TOROS ..... 37

## BÖLÜM 4

### FUTBOLDA KENDİNLE KONUŞMA (SELF-TALK)

Abdulaziz KULAK & Turhan TOROS ..... 53

## BÖLÜM 5

### SPORDA SOSYAL BECERİ İLE İLGİLİ YAPILAN YURTDIŞI VE YURTİÇİ ARAŞTIRMALAR

Mehmet Çağrı ÇETİN..... 65

## BÖLÜM 6

### FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE SAĞLIĞIN SOSYO-EKONOMİK DURUMA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

İnci KESİLMİŞ & Mehmet Akif ZİYAGİL..... 77

## BÖLÜM 7

### BEDENSEL-ZAMANSAL VE MEKANSAL FARKINDALIK İLE DİNAMİK DENGESİNDEKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

İnci KESİLMİŞ ..... 93

## **BÖLÜM 8**

### **SPORDA İNOVASYON VE SPOR ENDÜSTRİSİ**

Hülya BİNGÖL & Talip ÇELİK ..... 101

## **BÖLÜM 9**

### **DÜNYADA E-SPOR'UN GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BAŞARI, KAZANÇ VE KATILIM SAYILARI YÖNÜNDEN İNCELENMESİ VE TÜRKİYE ANALİZİ**

Hülya BİNGÖL & Hediye KARASLAN ..... 115

## **BÖLÜM 10**

### **DOPİNG KULLANIM YÖNTEMLERİ VE KAN DOPİNGİ**

Samed DEDEMLİ ..... 127

## **BÖLÜM 11**

### **AVRUPA BİRLİĞİ ÜLKELERİNDE SPOR YÖNETİMİ VE YAPISI**

Muzaffer Toprak KESKİN & Barış Yavuz ALADAĞ ..... 151

## **BÖLÜM 12**

### **AÇIK ALAN (OUTDOOR) REKREASYON LİDERLİĞİ**

Ali TEKİN & Mehdi DUYAN ..... 165

## **BÖLÜM 13**

### **SPORCULARDA İMGELEME**

Vedat ERİM ..... 185



# Bölüm 1

## SPORUN YAŞAMIN ANLAMI VE AFFETME ESNEKLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

*Nuriye Şeyma KARA<sup>1</sup>*

*Ahmet DÖNMEZ<sup>2</sup>*

*Mehmet Çağrı ÇETİN<sup>3</sup>*

---

1 Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay/Türkiye  
nseymasar@gmail.com

2 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi  
ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya/Türkiye ahmet27donmez27@gmail.com

3 Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin/Türkiye mccetin80@gmail.com





## GİRİŞ

Yaşama yüklenen olumlu ya da olumsuz anlam bireyin psikolojik sağlığını etkilediği gibi nörolojik açıdan bilişsel fonksiyonların sağlıklı bir şekilde yürütülmesini de etkileyebilir. Bu durumda psikolojik sağlığın bozulması, yaşanan problemler karşısında alternatif çözümler üretme, hissedilen olumsuz duyguları en aza indirgeyerek mantıklı kararlar vermede esnek olma gibi yürütsel işlevlerin yerine getirilmesini engellerebilir. Buna bağlı olarak Çelikkaleli (2014) esnek bilişsel yapıya sahip olmanın duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alternatifleri görüp, problemlerin çözümüne yönelik yeni yollar üretmeyi gerektirdiğini ifade etmiştir. Yapılan açıklamada esnek yapıya sahip olmanın, yaşamın anlamı ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir; çünkü çeşitli problemler yaşayan ve yaşamını anlamsız mana yükleyen bireyler kişiler arası ve sosyal ilişkilerinde problemler yaşabilirler. Bu gibi problem yaşayan bireyler, olumsuz bir durum karşısında duygusal yönü kontrol etmede zorluk yaşarlar ve bu sebeple çok yönlü düşünüp mantıklı karar verme eylemini gerçekleştiremezler. Bu bağlamda duygusal yönün baskın olması sebebiyle bireylerin karşısındakine karşı daha az affedici olması ve kişiler arası ilişkilerinin bozulması kaçınılmaz olabilir. Nitekim affetmenin temelinde, olumsuz duyguları hafifleterek kontrol etme ve bir eylemi gerçekleştirmeden önce mantık süzgecinden geçirme yani affetme de esnek olma davranışı mevcuttur. Bu bakımdan olumsuz yaşam deneyimlerinin üstesinden gelebilmek ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek için affetme esnekliği kavramının kazanılmış olması oldukça önemlidir.

### Yaşamın Anlamı

İnsanoğlu, doğumundan ölümüne kadar olan süreçte yaşamın anlamına dair sürekli anlam arayışı içerisinde. Anlamlılık kavramı, insan yaşamının hem uyumlu hem de yönetilebilir olan, sahiplenici duygusu şeklinde açıklanmaktadır (Schnell, 2009). Bireyin psikososyal bir gereksinimi olan anlam ihtiyacını karşılayamaması, kalıcı ve hasar verici birçok problemle karşılaşma riskini beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşamına anlam yüklemesi pozitif değişimlere yol açarken; yaşamın anlamsız olduğunu düşünmesi kişide olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu bakımdan yaşamın anlamı yaşam kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2014).

Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) yaşamın anlamını, bireyin varoluşunun önemini hatırlatan ve duyguların oluşumuna imkan tanıyan bir kavram olduğu şeklinde açıklayarak anlam arayışının, yaşamın doğal ve sağlıklı bir safhası olduğu üzerinde durmuşlardır. Anlam arayışı insanoğlunun en temel gereksinimlerinden biridir (Frankl, 2010). İnsanoğlu yaşama yüklediği anlam neticesinde hayatını şekillendirir.

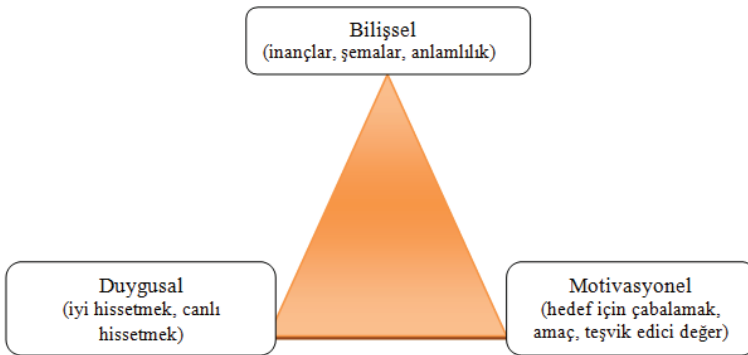
Çünkü yaşama yüklenen anlam, sağlıklı bir yaşamın belirleyicisidir. Bu bağlamda, insanın anlam arayışının, sağlıklı bir yaşamın temeli olduğu üzerinde duran Frankl (2013) üç temel ilke belirlemiştir. Bunlar;

1. Yaşamda anlam bulma arayışı insanın temel motivasyonudur.
2. İnsan yaşamında anlam vardır ve bu anlamı bireyin yalnızca kendisi bulup çıkarabilir.
3. Her türlü koşulda anlam bulunabilir.

Adler (2014) ise her insanın hayata dair bir amacı olduğunu ve bu amacın insan yaşamını anlamlı kıldığını belirtmiştir. Bir başka tanımda Wong (1998) anlamlı yaşamın kabul, başarı, öz aşkınlık, dürüstlük-samiyet, ilişkiler, adalet, din ve pozitif duygular olmak üzere sekiz kaynağının olduğunu ve bu kaynakların insan yaşamı için iyileştirici ve geliştirici olduğunu açıklamıştır.

Yaşamın anlam ve amacı kişiden kişiye değiştiği gibi, bireylerin yaşam evrelerinde de değişiklik göstermektedir. Erikson'un yaptığı açıklama bu durumu destekler niteliktedir. Nitekim Erikson yaşam boyunca elde edilen anlamların sabit kalmadığını ve bu anlamların yaşla beraber değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda bireyin yaşamında kazandığı deneyimleri, hayata karşı bakış açıları ve yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam değerlerinde oluşan değişimleri, amaç ve anlam konusundaki değişimlere yol açabilmektedir (Yalom, 2014).

Wong'a (2015) göre yaşamı olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle bir bütün içinde birleştirebilen zihinsel ve duygusal bir kabul, hayatın kontrol edilemez yönlerine karşı bireyin kişisel gücünü artırmakta, yaşamın anlamını beslemektedir. Ayrıca Wong (1997) yaşamın anlamına dair üç bileşenin olduğunu ifade etmiştir. Bu üç bileşen Şekil 1 'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Anlamın üç bileşeni (Wong, 1997)

Bilişsel bileşen; inançlardan, şemalardan ve beklentilerden oluşur; insanların dünyayı anlamasına yardımcı olan tüm bilişsel süreçleri içerir. İnsanların olayları ve kişisel deneyimleri tahmin edip açıklamasını ve onlara bir tutarlılık duygusu vermesini sağlar. Aynı zamanda belirli bir yaşam hedefinin seçimini kolaylaştırır (Wong, 1997)

Motivasyonel unsur; öncelikle hedef belirleme ve hedefe ulaşma davranışlarından oluşur. Motivasyon kendini seçimde, sebatta ve hedefle ilgili diğer davranışlarda gösterir, ancak bilişten kaynaklanır. Temel değerlerimiz, yaşamdaki önceliklerimizi ve amacımızı belirler (Wong, 1997)

Duygusal unsur boyutunda; bireyin yaşamında iyi hissetmesinin duygusal hali iki kaynaktan oluşur. Bunlar yaşamın önemi ve gerçek bir hedefin gerçek bir arayışı. Bu iki kaynak olumlu düşünme ve amaçlı yaşam arasındaki senkronizasyonun kaçınılmaz bir sonucudur (Wong, 1997)

Wong (1997)'a göre belirtilen bu bileşenler, bireyin yaşamını anlamlandırmada belirleyicidir.

Literatürde yaşamın anlamı ve amacı çoğunlukla birlikte veya birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bazı kaynaklarda bu iki kavram arasında ilişki olsa da anlam olarak birbirlerinden farklı olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan amaç; ulaşılmaya çalışılan bir sonuç, anlam ise yorum ve deneyimin etkisinde olan olayların ortaya çıkış şeklinde saklıdır (Göka, 2013). Yani amaç, yaşamın anlamını keşfetmede bir basamaktır. Emmons (2003) kişisel amaçların yaşamı anlamlı, değerli ve yaşamaya değer hale getirme konusunda önemli bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda yaşamın amacı ile yaşamın anlamı kavramları birbirinin yerine kullanılamasa da yaşamdaki amaçların hayatı anlamlandırmada önemli bir rolü vardır.

## **Kuramcıların yaşamın anlamına dair görüşleri**

### **Victor Frankl**

Victor Frankl (1997) varoluşçu psikolojide anlam ihtiyacı konusunda yaptığı çalışmalarla önde gelen isimlerden biridir. II. Dünya savaşında toplama kampında esir olarak tutulan ve sevdiklerini bu savaşta kaybeden Frankl, toplama kampında kaldığı süre boyunca yapmış olduğu gözlemler neticesinde, hayata dair bir umut ve beklentisi olmayan kişilerin, yaşamak için bir amacı olan kişilerden daha önce öldüklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla Frankl, bireyin varlığını sürdürebilmesini yaşamak için bir amaç ya da anlama sahip olmak ile ilişkilendirmiştir. Bu düşünce doğrultusunda savaş bittikten sonra insanların yaşamlarında bir anlam bulmalarını sağlamak için Logoterapi'yi geliştirmiştir.

Frankl (1997) yaşamdaki anlamın üç farklı şekilde bulunabileceğini ifade etmiştir. Bunlar; bir eser yaratmak, insanlarla iletişime girmek ve

acıya karşı bir tepki geliştirmek şeklindedir. Ayrıca o anlam ihtiyacının karşılanabilmesi için bireylerin sorumluluk alması ve birbirlerine karşı sevgi göstermesi gerektiğini de belirtmiştir; çünkü bir başkasının kişiliğini kavramının tek yolu sevgidir. Doğayı sevmek, insanı sevmek ve iyilik yaşamın anlamını keşfetmede önemli değerlerdir.

Frankl (1997) yaşamda anlam bulmanın bir diğer yolunu acıya karşı bir tavır geliştirmek olduğu şeklinde ifade etmiştir. Birey hayatında değiştiremeyeceği bir kaderle karşı karşıya kalsa dahi yaşamda bir anlam bulabilir. Ona göre birey yalnızca böyle bir durumda trajediyi kişisel bir zafere dönüştürebilir. Bu yalnızca insana has bir durumdur. Bu bağlamda birey durumu değiştiremeyeceği zaman kendini değiştirebilir ve acıya karşı direnç gösterebilir. Nitekim acı da bir anlam ifade etmektedir. Sonuç itibarıyla yaşamımızda acı veya tatlı duyguları yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguları nasıl göğüslediğimizdir. Yani yaşamımızda karşılaştığımız her durum ve sonucundan sorumluyuz.

### **Alfred Adler**

Bireysel psikolojinin kurucu olan Adler, yaşama yüklenen anlamın kişiden kişiye göre farklılaştığını ifade etmiştir. Onun yaklaşımına göre Dünya’da olan insan sayısı paralel olarak hayata yüklenen anlam vardır. Bu yaklaşıma göre anlam konusunda iki sınırlama vardır. Bu sınırlamaların ilkinde Adler (2010) her bir anlamın aslında diğerine göre yanlışta olabileceğini ifade etmiştir. Yani hiç kimsenin yaşamından çıkardığı anlam kusursuz ve doğru olmayabilir (Adler, 2017). Diğer sınırlamada ise Adler, yalnızca amaca yönelik bir anlamın tümüyle yanlış olarak nitelendirilemeyeceğinin de altını çizmiştir. Ona göre anlam konusundaki tüm görüşleri, bu iki sınır arasındaki çeşitlemeler oluşturur. Bu çeşitlemeler arasında “iyiler” ve “kötüler” şeklinde bir ayırım yapılabilir. Bazılarında hata oranı az, bazılarında ise oldukça yüksektir. Anlam çeşitlemelerinin iyilerindeki ortak noktanın ne olduğunu, kötülerinde ki yetersizliğin ise nereden kaynaklandığını bulabiliriz. Bu yoldan bilimsel temellere dayalı bir yaşamın anlamına doğru yaşam anlamlarının ortak noktalarına ulaşabilir, gerçeğin bizimle alakalı bölümünü göğüsleyebiliriz. Unutulmaması gereken doğru, insanlık ve onların amaç ve hedefleri için doğru demektir (Adler, 2017).

### **Yaşamın anlamı ve spor**

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, insanların yaşamını anlamlı kılmasına ve uğraş alanları oluşturmasına zemin hazırlamıştır. Bu durum bireyin kendine kalan zamanı daha sağlıklı değerlendirebilmesine, çeşitli etkinlik alanları oluşturmasına ve yaşamı daha anlamlı kılacak uğraşlar bulmasına olanak sağlamıştır.

Frankl (2010) yaşamın anlamını; insandaki temel güdüleyici gücün, yaşamını anlamlı kılmaya ya da bir anlam bulma çabası olduğunu belirtmiştir. Tanımlamadan anlaşıldığı üzere insanın yaşamını anlamlı kılmasını sağlayacak itici bir güç ve bir hedef gereklidir. Bu itici güç ve hedef sporun içerisinde bulunan hedef, yarışma, heyecan, rekabet gibi kavramlarla eşleşebilir; çünkü bu kavramların karşılanması yaşama dair olumlu düşünceler geliştirmeye yardımcı olabilir. Hans Huber sporun antropolojisi üzerine çalışmalar yapmış ve insanın önüne sınırlarını zorlayacak, harekete geçirecek bir hedef koyduğunu ve bu durumun kendisine yapay bir stres oluşturduğunu ve böylelikle hayatı anlamlandırma şeklinin oluştuğunu belirtmiştir (akt: Frankl, 2019). Bu bağlamda sporun insan duygularını olumlu yönde etkilemesi yaşamına dair olumlu düşünceler geliştirmeyi sağlayabilir. Frankl (2010) bireyin yaşamını anlamlı kılabilmesi için hedef, yaşamda bir iz bırakma, beklenti, mizah, sanat ve doğa gibi kavramlara değinmiştir. Buna paralel olarak Adler (2017)' de herhangi bir şey veya bir etkinlik yapmak isteyen ve tüm enerjisini bu uğurda kullanan bireyin yapacağı iş için ruhsal ve fiziksel açıdan en iyi durumda olacağını ve bu durumunda yaşamın anlamlı hale yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Yine Wong (1997) yaşamın anlamına dair belirttiği motivasyon bileşeninde motivasyonun, hedef belirlemek ve hedefe ulaşma davranışlarından oluştuğunu belirtmiştir. Yani hedef belirlemek yaşamın anlamlı hale getirmede önemli bir etkidir. Bu durum sporla ilişkilendirildiğinde, sporun içerisinde olan hedef kavramı yaşamın anlamını keşfetmede yardımcı olabilir. Zira sporun içerisinde birçok motive edici unsur vardır. Bunlar hedefi gerçekleştirmek için gerekli olan başarı, iz bırakma, maddi kazanç gibi unsurlardır. Dolayısıyla spor yapan kişi bu motivasyon unsurlarından birini elde ettiğinde yaşamına anlam katabilir. Ayrıca bu motivasyon unsurlarını elde etmek için her seferinde tekrar çabalayabilir. Yani sonuç itibarıyla sporda süreklilik gösteren hedefler vardır. Bu hedefler gerçekleştiğinde bir sonraki planlanır. Dolayısıyla yaşamın anlamı hale gelmesindeki unsurların sporda kazanılabileceği görülmektedir.

### **Affetme**

Affetmenin ne anlama geldiğini bilmek için önce ne anlama gelmediğini bilmek gerekir. Affetmek kolumuzu kıran birine diğer kolumuzu uzatmak manasına gelmez. Yani karşımızdakini affettiğimizde yapılan tüm haksızlıklara göz yummuş veya yapılan hataların yineleneneğine dair kapı aralamış olmayız (Edward, 2007). Bu bağlamda affetme, insanlar tarafından haksızca yapılan davranışlara yönelik verilen duygusal, entelektüel ve ahlaki bir tepkidir (Fitzgibbons, Enright ve O'Brien, 2004). Bir başka ifadeyle affetme, kişinin olumsuz duyguları hayatından uzaklaştırmasına, objektif ya da pozitif bir duyguya dönüştürmesine imkan tanıyan bir kavramdır (Çolak ve Koç, 2016).

Affetmek içerisinde birçok duyguyu barındıran kavramdır. Bir bakıma affetme acıda, öfkede, güvensizlikte ve şaşkınlıkta başlar ve nefretin içinde filizlenir (Edward, 2007). Yani aslında birini affettiğimizde bu duyguları hissetmekten vazgeçip yapılan hata karşısında yeni bir duruş sergileriz. Dolayısıyla yapılan hatayı unutmamız fakat bu durum bizim ilişkilerimizi olumsuz yönde etkilemez.

Affetmenin yararlarına değinen McCullough ve Worthington (1994) affetmenin, olumsuz duyguların azalması, psikolojik iyi oluşun sağlanması, kişiler arası ilişkilerde uzlaşma, kardiyovasküler ve kronik ağrı gibi problemlerin ortadan kalkmasında yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Affetmenin içerisinde bulundurduğu duygu durumlarından yola çıkarak, bu duyguların kontrol edilememesi halinde insan sağlığı fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz yönde etkilenebilir. Bu bağlamda hissedilen olumsuz duyguların kontrol edilmesi ve bu duyguların yerini olumlu duygulara bırakması fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olmamıza yardımcı olabilir. Nitekim affetmenin potansiyel faydalarından birisi de fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmaktır (Thoresen ve diğerleri, 2000).

Affediciliğin yararlarının bir kısmı şöyledir (Worthington, 1998):

- Düşük kan basıncı
- Azalan stres
- Daha az düşmanlık
- Öfkeyi daha iyi kontrol etme yetisi
- Daha düşük kalp atım hızı
- Düşük alkol veya madde kötüye kullanımı riski
- Daha düşük depresyon belirtileri
- Daha düşük kaygı belirtileri
- Kronik acıda azalma
- Daha çok arkadaşlık ilişkisine sahip olma
- Daha sağlıklı ilişkiler
- Daha güçlü dini ve ruhsal iyi oluş
- Gelişmiş psikolojik iyi oluş

### **Affetme ile ilgili geliştirilen modeller**

Affetme ile ilgili geliştirilen tüm modeller affetmenin, kişinin psikolojik iyi oluşu açısından gerekli olduğunu öne sürmüştür. Her model kendine has affetme yaklaşımını geliştirmiştir.

### **Enright affetme modeli**

Bu model, Enright tarafından (1996)' da geliştirilen süreç modelidir. Bu modelde, affetme süreci meydana gelmede önce ve sonra bazı koşulların gerçekleşmiş olması gerekmektedir. Bahsedilen bu koşullardan biri de affetme durumunun meydana gelmesi için öncelikle bir suç ya da haksızlığın olması gerektiğidir. Zira bir suç ya da haksızlık karşısında oluşan duygular neticesinde karşımızdakini affederiz veya affetmeyiz. Aksi takdirde affetmeden bahsetmek olası değildir. Bu modeldeki suç kavramı affetme için oldukça önemlidir. Çünkü kişilerin neyin suç olup olmadığını tam olarak bilmeleri ve affetme durumunun oluşması için, suç kavramının net bir biçimde tanımlanması gerekir (Çardak, 2012).

Bir durumun suç sayılması için kişiye fizyolojik ve psikolojik açıdan zarar verilmiş olması gerekir (Thompson ve diğerleri, 2005); çünkü affetme sürecinin oluşabilmesi için bir incitme ve suç davranışının olması gerekir. Bazen ortada bir suç olsa bile incinen kişi bunu fark etmediği zaman, aslında uyum süreci olan affetme süreci oluşmamaktadır. Bu açıdan bu model, temelinde suç olduğu zaman affetme işleminin başlaması gerektiğini esas alır.

Affetme süreci üç aşamalıdır. Bu aşamalardan ilki ortaya çıkarma evresidir. Bu evrede birey kendisini kızdıran durumun bilincindedir. İkinci aşama karar evresidir. Bu evrede birey, affetmenin ne anlama gelip gelmediğini sorgular. Son olarak çalışma evresi aşamasında ise kişi, kendine karşı haksızlık yapan bireyin, aslında yaptığı suçun ötesinde bir insan olduğunu düşünüp merhamet duyar. Yani birey bu aşamada affetmeye zemin oluşturur ve olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alır. Bu bağlamda affetme süreci oluşmakta ve bu sürecin kalıcı olması sağlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

### **Worthington piramit modeli**

Duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları ele alan beş aşamalı bir affetme modeli geliştiren Worthington (1998), zarar gören bireyin olumsuz duygularının olumlu duygularla yer değiştirmesini ve bu sayede bireyin affetmeye ulaşmasını hedeflemiştir. Wade ve Worthington (2005) geliştirdiği beş aşamalı modeli; incinmeyi hatırlamak, incindiği kişiye karşı empati kurmak, incindiği kişiye karşı fedakar davranma, affetmenin ifade edilebilmesi ve affetmeyi sürdürmek şeklinde sıralamıştır.

Birinci adımda kişi zarar gördüğünde, genellikle kırıldığını kabullenmeyerek kendini koruma altına almaktadır. Kişinin iyileşmesi için zarar gördüğü durumu olabildiğince objektif bir şekilde hatırlaması ve yapılan davranışın hatalı olduğunu kabullenmesi gerekir (Worthington, 2001).

İkinci adımda kişiye, yaşanan olumsuz bir olay öncesinde ve olay anında karşısındaki kişinin duygularını anlamaya çalışarak olaya onun bakış açısından bakmaya çalışılması öğretilir. (Wade ve Worthington, 2005; Worthington, 2001).

Üçüncü adımda kişiye, kendisinin de başka insanlara haksızlık yaptığı zaman, affedildiği zamanları ve affedilmenin nasıl bir duygu olduğunu hissetmesi hatırlatılır (Wade ve Worthington, 2005).

Dördüncü adımda kişi, mağdur olan suçluyu affetmeyi yerine getirebilmek için affettiğini yalnızca kendisine veya güvendiği bir kişiye söyler (Wade ve Worthington, 2005).

Son adımda ise affetmeyi devam ettirmenin önemi belirtilmekte ve kişiye affetmenin tekrar olumsuz tepkilere neden olacak durum ve düşüncelerden uzak kalması öğretilmektedir (Worthington, 2001).

### **Affetme esnekliği**

Bireyin yaşadığı üzücü bir durum karşısında tutum belirlerken duyuşsal, bilişsel ve davranışsal becerilerini bir arada kullanarak yaşadığı olayın olumsuz yönlerini en aza indirgeme yetisi affetme esnekliği olarak ifade edilmektedir. Affetme esnekliği iki boyuttan oluşur. Birinci boyut affetmedir. Bu boyutta kişi affetmenin ne anlama geldiğini özümser ve içselleştirir. İkinci boyut ise esnekliktir. Esneklik boyutunda birey, affetmeyle alakalı içsel dinamiklerinden elde ettiği affetme becerisini nerede, ne zaman ve nasıl uygulayacağını bilir (Çolak, 2014). Bu bağlamda affetme esnekliği bireyin, bir durum karşısında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini dikkate alarak uygun yer ve zamanda affetmeyi seçmesi şeklinde açıklanabilir.

Affetme esnekliğine sahip olan bireyler, karşılaşılan olumsuz bir durumu doğru şekilde tanımlarlar. Yani bireyler durum değerlendirmesini içsel kaynaklarına bakarak yaparlar. Bu bakımdan bireyler bir durum karşısında kırgınlığa neden olan temel kaynağa karşı sergilediği tutumla olayın olumsuz yönlerini hafifletir ve hatalı olan kişiye ilişkin durumlar ile günlük yaşantısına tekrardan adapte olur (Çolak, 2014).

Bireyin üzüntü veren yaşantılarını geleceğe taşınması ruh sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu anlamda affetme esnekliğine sahip bireyler, yaşanan olumsuz olayların kaynağı her ne olursa olsun, olayı yaşanmış olan anda bırakır ve bu anın dışındaki yaşamının olumsuz yönde etkilenmesine izin vermez. Yani birey karşısındaki ile yaşanan olumsuz bir durumu o anda bırakır ve bu durumun günlük yaşamındaki akışın bozulmasına engel olur.

### **Affetme esnekliği ve spor**

Affetme herhangi bir karşısında stres dolu tepkiyi azaltan duygu odaklı baş etme stratejisi olarak kullanılır. Affetmenin dolaylı mekanizması, affetme ve sağlık ilişkisini etkileyebilir (Worthington ve Scherer, 2004). Bu açıdan bakıldığında kronik affetmeme tepkilerinin olası mekanizmaları sağlığı olumsuz yönde etkileyebilirken, affetme tepkileri sağlığı



olumlu yönde etkileyebilir (Witvliet ve diğerleri, 2001).

Affetme, bağımsızlık sistemini içeren çoğu biyolojik süreci kesinlikle etkileyen kan basıncındaki stres hormonlarının farklı kalıplarında ve farklı beyin kimyasında meydana gelmektedir (Worthington, 1998). Affetme birey için faydalıdır çünkü affetme stresi azaltır, kronik öfke ve kardiyovasküler problem riskini düşürür. Ayrıca kronik ve şiddetli affetmeme ile ilgili bağımsızlık sistemindeki işleyişi geliştirir (akt; Eker, 2017).

Affetme bireye önemli bir ilişkisini düzeltme olanağı verebilir ya da kendisini zararlı stresten kurtarabilir (Younger ve diğerleri, 2004). Bu bakımdan affetme sürecinde stres hormonunun önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Stres, kişinin içerden ya da dışarıdan gelen, mevcut dengeyi, duyuşsal, bilişsel ve sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bireyi bu dengeyi korumaya ya da bozulan dengeyi yeniden inşa etmeye yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkilerdir (Budak, 2000). Bir başka ifadeyle stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdidi ve zorlanmasıyla meydana gelen bir durumdur (Lazarus ve Susan Folkman, 1984). Stres hormonunun etkilerine bakıldığında stres, bireyin fizyolojik, duygusal, kavrayış ve davranışsal tepkilerini etkiler (Kocatürk, 2000). Tanımlamalardan yola çıkarak affetme ile stresin birbiriyle ilişki olduğu söylenebilir. Çünkü affetme kavramında stres tepkisinden uzaklaşarak olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların yer alması söz konusudur. Bu bağlamda bireyin duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerinde etkin bir rol oynayan stres kavramının affetme sürecini etkilediği söylenebilir.

Bireyin uygun yer ve zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini bir arada kullanarak affetmeyi seçmesi affetme esnekliği olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri affetme ve esneklik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Affetme boyutunda birey affetmenin ne anlama geldiğini bilir ve bu bilgiyi içselleştirir. Esneklik boyutunda ise birey affetmeye dair sahip olduğu bilgi ve içselleştirmelere bağlı olarak affetme becerisini ne zaman, nerede ve nasıl uygulayacağını farkındadır (Çolak, 2014). Dolayısıyla affetme esnekliğine sahip olan kişiler, davranışlarının muhtemel sonuçlarını öngörebilirler. Nitekim bu kişiler, kendilerini kabul düzeyi ve yeterli duygusu yüksek kişilerdir (Çolak ve Koç, 2016). Aynı zamanda affetme esnekliğine sahip olan kişiler strese karşı uyumludur. Yani stresli bir durum karşısında strese uyum sağlayarak olumsuz duygularının yerine olumlu duyguları getirebilirler. Bu sayede karşılaşılan duruma yönelik birçok bakış açısı geliştirebilir ve esnek davranış sergileyebilirler. Sonuç itibarıyla strese uyum sağlama ve stres yönetiminin affetme esnekliğinin temelinde olduğu söylenebilir. Sporla ilişkili olarak, sporun stres üzerinde olumlu etkisi vardır. Bu etkiler özgüvende artış, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, düzenli uyku, strese uyum sağlama gibi ruhsal etkiler-

dir. Affetme esnekliğinin temelinde olumsuz duygulardan uzaklaşma ve stres kontrolünün olduğu göz önünde bulundurulduğunda spor yapma ile stres kontrolünün sağlanması ve spor ortamındaki olumsuz duygulardan uzaklaşma affetme esnekliğinin oluşmasını sağlayabilir. Strasser ve Fuchs (2015) fiziksel aktivitelerin kronik hastalıklar ve stres ile ilişkili bozukluklara tampon görevi gördüğünü belirtmiştir. Bir başka çalışmada Steptoe ve Butler (1996) spor yapma ile duygusal strese azalma olduğu sonucuna varmışlardır. Spor ve affedicilikle ilgili yapılan bir çalışmada Çağlayan ve diğerleri (2017) spor yapan bireylerin affedicilik puan ortalamalarının spor yapmayan bireylere göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak spor yapma ile olumsuz duygulardan uzaklaşma ve strese uyum sağlama affetme esnekliğinin kazanılmasına yardımcı olabilir.

### **Spor ve yaşamın anlamı ile affetme esnekliği arasındaki ilişki**

Pozitif psikoloji hareketinden ortaya çıkan öznel mutluluk sağlığı, neşenin ve huzurun psikolojik durumu şeklinde ifade edilmektedir (Lyubomirsky, 2001). Seligman (2002), mutlu olmanın üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar; olumlu duygu, yaşama bağlı olma ve yaşamın anlamı şeklindedir. Olumlu duygu geçmiş, içinde bulunduğumuz an ve geleceğe dair olumlu duygulara sahip olmayı ve bu duyguların yoğunluğunu arttırmak için gerekli yetileri öğrenmeyi gerektirir. Yaşama bağlı olma boyutunda bireyin iş hayatında, kişiler arası ilişkilerinde ya da boş zamanlarında keyif aldığı etkinlikleri yapması beklenir. Son olarak yaşamın anlamı boyutunda ise, bireyin sahip olduğu yetenek ve güçlü yönlerini toplumun yararına kullanabilmesini gerektirir. Worthington'un (1998) affetme piramit modelinde bireylerin, karşılıklı ilişkilerde başkalarını affedebilmesinin mutluluk düzeyi ve iyilik halleriyle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Bu bağlamda bireyin yaşamına yüklediği anlam ile affetme esnekliği kavramı arasındaki ilişkiden söz edilebilir; çünkü bireyin yaşamına dair olumlu ya da olumsuz düşünce geliştirmesi affetme sürecinde belirleyici olabilir. Zorlu yaşam koşulları altında büyüyen ve olumsuz yaşam deneyimlerine sahip olan bir insan düşünülüğünde, bu kişinin mutsuz olması kaçınılmaz olabilir. Dolayısıyla mutsuz olan bir kişinin olumsuz bir durum yaşadığında karşısındakine karşı affedici olması güç olabilir. Zira affetmenin temelinde olumsuz duygulardan uzaklaşma, iyimser olma ve mantıklı karar verme davranışları vardır. Bu bakımdan olumsuz yaşam deneyimleri neticesinde mutsuz olan, yaşamı anlamsız bulan bireylerin affetme eğilimi göstermesi zor olabilir. Sonuç olarak bireylerin yaşama dair olumlu düşünceler geliştirmesi, affetme esnekliğini olumlu yönde etkileyebilir. Literatürde yapılan açıklamaları destekleyen çalışmalara bakıldığında, Maltby, Day ve Barber (2005) mutluluk ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada Chan (2013) affetme ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

## SONUÇ

Sporla ilişkili olarak, Tsaur Yen ve Hsiao (2013) sportif faaliyetlere katılan bireyin psikolojik ve fiziksel açıdan daha iyi hissedeceğini, stres ve endişelerden uzaklaşacağını, dostluk ilişkilerini geliştirebileceğini, motivasyonu yükselterek mutlu olmayı sağlayacağını ve neticede bireylerin başarıya ulaşmalarını sağlayacağını belirtmişlerdir (Chen, 2013; Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Dolayısıyla spor yapma ile mutluluk düzeyinde artış sağlanması, yaşamın anlamını ve affetme esnekliğini olumlu yönde etkileyebilir. Nitekim yaşamın anlamı ve affetme esnekliği kavramlarının temelinde olumsuz duygulardan uzaklaşma, amaç ve beklentiler vardır. Bu bağlamda belirtilen kavramların spor aracılığı ile kazanılabileceği ve neticede yaşamın anlamı ve affetme esnekliğini olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. (1. Basım). (Çev: H. İlhan). Ankara: Alter Yayıncılık.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlam ve amacı* (11. Basım). (Çev: Ş. Kamuran). Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı*. (15. Basım). (Çev: Ş. Kamuran). Ankara: Say Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü "Stres"*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30
- Chen, C.C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in tainan country. *International in Education*, 1(1): 29-51.
- Csikszentmihalyi, M., Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experince sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2): 185-199.
- Çağlayan, H. S., Akandere, M., & Gül, Ö. (2017). Fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 314-322.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çolak, (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T., & Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Edwards, J. K. (2007). *Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, & forgiveness* (Doctoral dissertation, Purdue University).
- Eker, H (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: well springs of a positive life. *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-lived*, 105-128.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal, 191*, 24-26.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (12. Basım). (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. (Çev: Atayman, V.). Ankara: Say yayınları.
- Frankl, V.E. (1997). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Göka, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kocatürk, P. A. (2000). Strese cevap. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 53*(1), 49-56
- Lazarus, R., & Susan Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*, 1-13.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: review and critique. *Counseling and Values, 39*(1), 2 -14.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483-499.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Gerçek mutluluk*. (Çev: Semra Kunt Akbas). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199-228.
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet, 347*(9018), 1789-1792.

- Strasser, B., & Fuchs, D. (2015). Role of physical activity and diet on mood, behavior, and cognition. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 21(3), 118-126.
- Şentürk, H., & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33): 45-60.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-359.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, and C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness, Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York: Guilford Press.
- Tsaur, SH., Yen, CH., & Hsiao, SL. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal Of Tourism Research*, 15(4): 360-374.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(2), 160.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counseling: a cognitive-behavioral approach to logotherapy. *International Forum For Logotherapy*, 20, 85-94.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and development of the personal meaning profile. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (ed.), *The human quest for meaning* (s.110-140). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2015). Meaning Therapy: Assessments And Interventions. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1).
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is An Emotion Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: *Theory, Review, And Hypotheses*. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L.Jr. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York. Crown Publishers.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayıncılık.
- Younger, J. W., Priferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 837-855. DOI: 10.1177/0265407504047843



## Bölüm 2

### ENGELLİLİK VE TÜRKİYE’NİN PARALİMPİK OYUNLARDAKİ YERİ

*Abdullah BİNGÖLBALİ<sup>1</sup>*

*Cumaali YAVUZ<sup>2</sup>*

---

1 Doktora Öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, bingolbali@gmail.com

2 Doç. Dr. Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, cyavuz@firat.edu.tr





## Giriş

Engellilik, en eski çağlardan günümüze kadar varlığını koruyan bir kavram olmakla beraber engelli bireylerde tarihin her döneminde toplumlar tarafından farklı algılanmışlardır. Tarihsel süreç incelendiğinde engelli bireylere insanlar tarafından zaman zaman acınarak ve ikinci sınıf muamelesi yapılmış hatta onlardan kurtulmak gerektiği dahi düşünülmüştür. Dünya üzerinde engelli bireylere karşı farklı bakış açıları olmakla beraber engelliliğin tanımına baktığımızda. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 3447 numaralı bildirisinde engellilik "Normal bir kişinin kişisel ya da sosyal yaşantısında kendi kendisine yapması gereken işleri, ortopedik veya ruhsal yeteneklerindeki kalıtsal ya da sonradan olma herhangi bir noksanlık sonucu yapamaması" olarak tanımlanmıştır (UN 1975). Ayrıca Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) Engellilerin Mesleki Rehabilitasyon ve İstihdamı başlığı altındaki 159 sayılı Sözleşme'nin birinci bölümünde engelli bireyleri "Diğer bireylerle eşit koşullar altında topluma tam ve etkin bir şekilde katılımlarının önünde engel teşkil eden uzun süreli fiziksel, zihinsel, düşünsel ya da algısal bozukluğu bulunan kişiler" olarak tanımlamıştır (ILO 1983). Tanımlanması hangi şekilde yapılırsa yapılsın engellilik ve engelli bireyler toplumların her an karşı karşıya kaldıkları, toplumsal hayat içerisinde bir gerçeklik olarak karşımızda durmaktadır. Dolayısıyla sosyal hayat içerisinde bu bireylerin sanki hiç yokmuş gibi davranılması ve görmezden gelinmesi doğru bir yaklaşım değildir. Engelli bireylerin sorunlarıyla ilgilenilmesi, onların toplumsal hayata kazandırılması ve onlarla birlikte yaşamaya alışılması yaşadığımız çağın bir gereği olarak karşımızda durmaktadır. Toplumlar ilerleyip geliştikçe insanlık zaman içerisinde engelli bireylerinde toplumun birer ferdi olduğu ve onlarında eksikliklerine rağmen diğer bireyler gibi yaşama ve çalışma hakkına sahip oldukları benimsenmeye ve kabullenilmeye başlamıştır. Dünya tarihi incelendiğinde engellilere yönelik çok farklı yaklaşımların sergilendiği görülmektedir. Özellikle Türk tarihine baktığımızda engelli bireylere karşı kötü muamele, dışlama gibi davranışların olmadığı dikkat çekmektedir. Hatta fiziksel engellilere yönelik yardım faaliyetlerinin Selçuklulara kadar dayandığını ve Selçuklular döneminde esnaf kurumu olarak faaliyet gösteren Ahilik teşkilatının engellilere de hizmet götürdüğü görülmektedir. Osmanlı döneminde ise özellikle II. Abdülhamit tarafından kurulan Darülaceze 'de kimsesiz, fakir, çalışamayacak durumda olanlar ve fiziksel engelli bireyler de barındırılmıştır. Daha sonraları 1918 yılında Bursa'da savaşta sakatlananların protez ihtiyacını temin etmek için bir atölye dahi açılmıştır. Ayrıca Bursa Askerî Hastanesi 1922 yılında Kurtuluş Savaşı'nda yaralananlar ve sakatlar için kurulmuştur (Bahadıroğlu 2013: Subaşıoğlu ve Fenge 2020),

Bunun etkisiyle hangi alanda olursa olsun yaşanan gelişmeler anında diğer insanlar tarafından öğrenilmekte ve uygulanmaktadır. Toplumların Engelli bireyler hakkında yaptığı çalışma ve uygulamalar eş zamanlı

olarak diğer toplumlar tarafından takip edilip değerlendirile bilmektedir. Bu durum engelli bireylere karşı hassasiyetin artmasına, onlarında içinde yaşadığımız toplumun birer gerçeği olduklarına ve onlar için bir şeyler yapılması gerektiği düşüncesinin toplumlarda kabul görmesine ve yayılmasına yol açmıştır. Yine bu bağlamda engellilerin kişiliklerini bulmaları, rehabilitasyonu, topluma uyumu ve kimseye ihtiyaç duymadan hayatlarını sürdürme bilmeleri için çareler aranmıştır. Spor ve aktiviteleri sosyolojik, psikolojik, fizyolojik etkileri sebebiyle bunlardan biri ve en çok tercih edileni olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı hem ulusal ve hem de uluslararası pek çok spor aktiviteleri, yarışlar ve oyunlar düzenlenmektedir. Engelli bireylerin katıldığı bu oyunlar sahip oldukları engelleri nedeniyle pek çok şeyi yapamayacakları düşünülen bireylerin; bedeninin sınırlarını zorlayan esnetme, yoğunlaşma, çok çalışma ve disiplin gerektiren bir alan olan sporda neler yapabileceklerini göstermesi ve var olan önyargıları kırması açısından çok önemlidir ( Yavuz 2020) .

Yaşam için gerekli becerilerin gelişmesi açısından engelli bireylerin fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi gerekmektedir(İlkım ve ark.2018).Günümüzde engelli sporcuların yarışmalarını sağlamak amacıyla geniş kapsamlı engelli spor organizasyonları, organizasyonlardan sorumlu kurumlar ve yine bu kurumların bugüne kadarki tarihsel geçmişleri. Türkiye'nin paralimpik oyunlar geçmişi, engelli bireyler ve spor ilişkisi, engelli bireylerin sosyolojik, psikolojik, yaşam doyumu düzeyleri ve toplumsal hayattaki durumları hazırlanan bu çalışma kapsamında derlenmeye çalışılmıştır. Sunulmaya çalışılan bilgiler literatür taraması ve uluslararası spor federasyonlardan elde edinilen bilgilerin bir araya getirilmesi ile oluşturulmuştur.

## ENGELLİLİK VE SPOR

Kas-iskelet-sinir sistemi ile ilgili olarak hastalık veya yaralanmaların neden olduğu kayıplardan dolayı bedensel yönden yetilerinin bir kısmını belirli derecelerde kaybetmesine neden olan, toplumsal yaşam içerisinde uyum problemi yaşayan ve günlük ihtiyaçlarını güçlükle karşılayan, korunma, bakım, rehabilitasyon ve danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylere bedensel engelli denir( Tatar 2017). Vücut yapısı ve fonksiyonlarındaki bozukluk nedeniyle oluşan fonksiyonel limitasyonlar, çevrenin yetersizliği ve kişinin engel durumu nedeniyle yaşadığı psiko-emosyonel problemlerin etkileşimi kişinin sosyal katılımını kısıtlı hale getirir ( Murphy& Carbone 2008 ). Engelli bireylerde; meydana gelen engele bağlı fiziksel problem, duygusal ve sosyal problemler oluşmaktadır. Spor ve farklı rekreasyonel faaliyetler, bedensel engellilerde ortaya çıkan problemleri düşük bir seviyeye indirerek, hayat kalitesini arttırmasını temin edebilir (Bayramlar 2009). Engelli bireylerin sahip oldukları potansiyellerinin farkına vararak yaşamlarını kolaylaştırmak ve onların topluma kazanmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırabilmek için pek çok aktivite bulunmak-

tadır. Bu aktivitelerden en önemlisi olan spor aracılığıyla engelliler çok daha kolay toplumla kaynaşabilmektedirler (Kumcağız ve Çayır 2018).

Bu bireylerin sosyal hayata katılımlarının artırılmasında sporun çok önemli bir yeri vardır. Bu durumla birlikte spor veya herhangi bir fiziksel aktiviteye katılım engelli bireyin değişik kimlik rollerini ortaya çıkarmasına sebep olur, kendi algı durumunu değiştirmesine imkân verir, grup duygusunu uyarır ve engelin farkına varıp önlemini alıp azalmasını yol açar (Groff, Lundberg& Zabriskie 2009).

Sporu aktif olarak yapan engelli bireylerin fiziksel açıdan güçlenmelerinin yanı sıra psikolojik olarak da güçlenmelerine, yaşamdan aldıkları hazzın artmasına ve dolayısıyla da yaşam kalitelerinin yükselmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte spor aynı zamanda bireyler arasındaki kaynaşmayı, paylaşmayı artırarak sosyalleşmeyi ve toplumda tanınmayı sağlamaktadır (Söğüt 2006). Çağımız sportif faaliyet ve aktiviteleri engelli bireylerin rehabilite edilmesi ve rekreasyonunda kullanılmaktadır. Sürekli engellilik, engelli bireylerin kendilerine karşı olan yaklaşımlarını bozar, onlarda içe kapanıklık ve sosyal izolasyona yol açar. Bunun yanı sıra psikolojik olarak engelli bireye bakmakla yükümlü olan insanların onlardan utanma hali ileride gittikçe daha da artabilir. Devamlı kapalı ortamlarda asosyal bir hayat süren engelli bireyler spor aktiviteleri aracılığıyla daha sosyal bir ortama kavuşmakta ve sosyal ilişkilerinde çok daha aktif olabilmektedirler. Özellikle yeni engelli olmuş bireyler spor aktiviteleriyle kendilerini önemseme duygusunu tekrar kazanırlar. Bundan dolayı spor faaliyetlerine katılım engelli bireyin sosyal hayata adapte olmasına yardımcı olur ( İlkın 2019) Engelli bireyler sporun kendileri için faydasının ne olduğunu kavrayamamış olabilirler. Bu sebeple bu bireyler spor aktivitelerine katılımda isteksiz davranabilirler. Sporun engelli bireyler için faydasının ne olduğunun öncelikle bu bireylerden sorumlu ailelerine ve yakınlarına uzman kişilerce anlatılması gerekmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım engelli bireylerin günlük hayatlarının daha eğlenceli geçmesine yol açar ( Gündoğdu ve diğerleri 2018: Özdemir ve diğerleri 2014). Sporun sağlıklı olan bireyler için sağladığı faydalar ne kadar önemli ise, engelli bireyler açısından da faydası tartışılmayacak kadar çoktur. Bunlar fiziksel uygunlukta gelişme (eklemlerde esneklik, kaslarda kuvvetin artması, dayanıklılığın, postür ve denge gelişmesi), Daha sağlıklı bir yaşam (obesite, iskemik kalp hastalıkları, osteoporoz, diabet vb) sağlık açısından farkındalık düzeyinin gelişmesi olarak sıralanabilir. Spor aktiviteleri her yaş, cins ve eğitim seviyesindeki bireyler için fayda sağlamaktadır. Bunları kısaca, dikkat, algı, cesaret, kendine güven duygusunun gelişmesi, paylaşma, yardımlaşma, arkadaşlık, dostluk duygularının pekişmesi, aile içi mutluluk, psikolojik rahatlama ve kişinin entellektüel gelişime katkı sağlaması şeklinde sıralamak mümkündür (Lewis, Fragala-Pinkham 2005; Loovis 2005). Belirli kurallar, önlemler çerçevesinde ve amacına uygun olarak yapıldı-

ğında sporun yararları sayılamayacak kadar çoktur. Spor sayesinde ortaya çıkabilecek olumsuzluklar önceden önlenmiş olur. Bu düşünce sağlıklı bireyler için olduğu kadar engelliler sporu için de geçerlidir. Bu nedenle her ne kadar engelli bireylerin spor aktivitelerine katılımın en yüksek seviyede tutulması amaçlansa da, vücudu çok aşırı zorlayacak ve yorgunluğa sebep olacak ve bıkkınlık yaratacak sporların yapılması sakıncalı olabilir.

## ENGELLİLİK VE TOPLUMSAL HAYAT

Engelli bireylerin toplum hayatı içerisinde karşılaştıkları sorunlar oldukça fazladır. Genel olarak üretimin dışında tutulmaktadır. Toplumsal hayat içerisinde engelli bireylere yönelik tutum ve yaklaşımlar onların hayatlarını olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Engelli bireylere zaman zamanda olsa sınırlılıkları sebebiyle iş göremez şeklinde tavırlar sergilenmektedir. Bu durum onların istihdam dışında kalmalarına ve sosyal hayattan uzak bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır. İhtiyaçlarını hakıyla gideremeyen engelli bireyler toplumdan kopuk bir yaşam sürmekte ve bu da sosyal izolasyona yol açmaktadır. Bu bireyler kendilerini içinde yaşadıkları toplumun bir ferdi olarak görmedikleri için yalnızlaşmaktadır (Çarkçı 2011).

Engelli bireylere karşı sergilenen dışlanmışlık tutum ve davranışlarının her zaman toplumların sosyal ve ekonomik yetersizliklerinden kaynaklandığını söylemek doğru değildir. Devletler engelli bireylerin ekonomik, sosyal ve kültürel yaşama katılması için imkânlar sunmasına karşılık toplumların gelişmişlik düzeyi, algısı ve engelli bireylere bakış açısı bu bireylerin dışlanmasına yol açabilmektedir. Maddi olarak yeterli olunamaması engelli bireylerin toplumda bir yer edinmesine engel olmaktadır. Toplumların engelli bireylere bakışının pozitif hale çevrilmesi yine toplumdaki sağlıklı bireylerin bakış açısıyla ilgilidir (Sen, 2000). Toplumdaki bazı insanlar hala engelli bireylere sakat, özürlü, deli şeklinde küçümseyici kavramlar kullanmaktadır. Engelli bireyler zaman içerisinde mahallelerde ve sosyal ortamlarda alay konusu olabilmekte ve akranları tarafından dışlanmaktadır. Engelli bireylerin aileleri ve yakınları son derece rencide olmalarına rağmen bu tür davranışlar günümüzde halen yaygın olarak devam etmektedir. Bu yüzden aileler genellikle dışarı çıkmak istememekte ve adeta engelli çocuğuna hapis hayatı yaşatabilmektedir (İlkım 2019)

## ENGELLİLİK VE SOSYALLEŞME

İnsanlar sosyal ortamlarda yaşayan bir varlıklardır. Kültürel koşullar dâhilinde bulunan sosyal ilişkiler, hem toplumun, hem kültürün, hem de bireyin yapısını yakından etkiler. Bireyin bütün hayatı çevresine uyum sağlama gayreti içinde geçer. Bu uyum çabası bireyin doğumundan başlayan bir gelişim süreci göstermektedir. Sosyalleşme birçok karmaşık faktörün etki edebildiği bir oluşumdur. Bireyin sosyalleşmesinden, bir anlamda yaşadığı

kültürü ve dolaylı olarak bu kültürle bağlantılı diğer kültürleri öğrenmesi kastedilmektedir. Başka bir deyişle, sosyalleşme, kişinin, grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi, bu değerler düzenini kabullenmesidir. Bu öğrenme süreci doğumdan ölüme kadar tüm yaşam boyunca devam eder ve bu süre içinde bireyin çevredeki insanlarla ilişkileri ve diğer çevre faktörleri sosyal uyumunda çok büyük rol oynar (Yavuzer 2000). Sosyal gelişim, kişinin doğumundan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği ilgi, duygu, tutum ve davranışlar gibi toplumsal özelliklerin tamamıdır. Sosyalleşmeyi, kişinin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarına uygun bir davranış geliştirme süreci olarak da tanımlamak mümkündür (Binbaşıoğlu 1995). Bireyin sosyalleşmesinin erken yaşlarda başlaması beden eğitimi ve spor aktivitelerinin de çocukluk ve gençlik döneminde alışkanlık haline getirilmesi ihtiyacı spor ile sosyalleşmeyi aynı dönemlerde birlikte ele almayı zorunlu hale getirmektedir (Yetim 2005). Spor, bireyin aktif olarak sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması nedeniyle, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun genellikle kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda sportif faaliyetler sayesinde, sporla ilgili olan bireyler değişik insan gruplarıyla sosyal ilişki kurabilmektedirler ( İlhan 2008) Spor insanların kendi sığı dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim sağlamasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesine sebep olmaktadır. Bu açıdan sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmanın sağlanmasına ve özellikle engelli bireylerin topluma kazandırılmasında çok önemli bir rol üstlendiği söylenebilir (Yetim 2005).

## **ENGELLİLİK VE PSİKOLOJİK SORUNLAR**

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde buldukları ruh hali ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tutum ve davranışlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol altına almalarına yardımcı olur (Yavuzer 2000).

Engelli bireylerin günlük hayat içerisindeki yaşamsal faaliyetlerde, seyahat ve istihdam gibi alanlarda karşı karşıya kaldıkları sorunlara ilaveten, psikolojik birtakım sorunlar yaşaması da olasıdır. Çünkü günlük yaşam esnasında karşılaşılan sorunlar aynı zamanda psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Engelli bireylerin, sahip oldukları engellerin bir sonucu olarak karşı karşıya kaldıkları çok farklı psikolojik sorunlar bulunmaktadır. Engelli bireylerde sahip olunan engellilik durumuna göre ortaya çıkabilmesi olası sorunlar arasında kaygı, çekingenlik, içe kapanıklılık, sinirlilik gibi sorunların olduğu söylenebilir. Bu nedenle, diğer bireylerde olduğu gibi, engelli bireylerde de bu tür sorunların seviyelerinin dü-

şürülmesi bireyin iyi oluş hali açısından çok faydalı olacaktır. Bu aşamada sporun engelli bireylerin kaygı, çekingenlik, içe kapanıklık, sınırlılık gibi sorunlarını çözmeye yardımcı olabileceğini düşünmek hatalı olmayacaktır (Yıldız 2018).

## ENGELLİ YAŞAM DOYUM DÜZEYİ

Engelli bireyler, engellilik durumlarına göre çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Richardson, ve ark. 2017). Bu bağlamda engelli bireylerde, hareketsizlik ve sedanter yaşam tarzına bağlı olarak, obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve ruhsal bozukluklar gibi kronik rahatsızlıklar çok yoğun bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Osoria, ve Blauwet 2017; Ziolkowski ve ark. 2016). Engelli bireyler üzerinde yapılan araştırmalar engelli gençlerin aktivite açısından yeterince desteklenmedikleri zaman sedanter yaşam tarzına eğilim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bunun sonucu olarak Sedanter yaşam tarzına bağlı olarak ikincil sağlık sorunları yoğun bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bu sağlık sorunları arasında ağrı, depresyon, anksiyete ve uykusuzluk gibi problemler yer almaktadır (Shapiro ve Martin 2010). Bütün bunların sonucunda engelli bireylerin yaşam doyum düzey ve kaliteleri daha da düşmekte ve tamamen içe kapanarak toplumdan uzak bir hayat tarzını tercih etmektedirler (Kara ve ark. 2020). Engelli bireylerin yaşam doyum düzeyleri, engelli olmayan bireylerden daha düşüktür. Yaşam doyum düzeylerinin düşüklüğü; sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili özelliklerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Nicolaisen ve ark. 2019). Doyum; beklentilerin, gereksinimlerin, istek, dilek ve güdülerin yaşanmasıdır. “Yaşam doyumunu” ise, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durumdur (Tatar 2017).

Fiziksel aktiviteler ve spora katılım engelli olsun veya olmasın her yaşta insan için çok sayıda sağlıkla ilgili faydalara sahiptir. Fiziksel aktivitelerin belirli düzeylerde yapılması, kardiyopulmoner sağlığı, kuvveti, esnekliği ve dayanıklılığı iyileştirir aynı zamanda kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserler için riskleri azaltıcı rol oynar. Ayrıca, fiziksel aktivite, özellikle spor, egzersiz ve boş zaman aktiviteleri ölüm oranındaki azalmalarla bile ilişkilendirilmektedir. Buna ilaveten spor doğası gereği sosyal etkileşim, arkadaşlık için fırsatlar sunar ve dolayısıyla sosyal ve zihinsel sağlık üzerinde etkili olarak fiziksel aktivitenin diğer alanlarına oranla daha büyük yararlarla sahip olabilir (Te Velde, ve ark 2018)

Fiziksel aktiviteye katılım, bazı durumlarda ağrı ve yorgunluğu azaltmada, hareketlilik ve fonksiyonel bağımsızlığı iyileştirmede mükemmel bir yol olarak gösterilmektedir (Ubeda-Colomer ve ark 2018). Engelli bireyler fiziksel aktivite ve spor ile desteklendiklerinde çok sayıda fizyolojik ve psikolojik yararlar sağlayabilirler. Fiziksel engelli bireylere yönelik olarak uyarlanmış egzersizlere katılım, ruh halini pozitif yönde geliştirir,

depresyon ve anksiyete duygularında iyileşmelere, sosyal destekte artışa, arkadaşlık, haz, motivasyon ve sporcu kimliği kazanmaya neden olur. Fizyolojik olarak, fiziksel uygunlukta artışa, fiziksel becerilerin gelişimine, diyabet, kalp hastalıklarının azalmasına ve onlardan korunmaya yol açar (Shapiro ve Malone 2016; Martin ve Whalen 2012). Engelli bireyler, engelli olmayan diğer bireyler kadar hatta onlardan çok daha fazla spora ve egzersize ihtiyaç duymaktadırlar (Hoekstra, ve ark. 2018). Birçok çalışma, engel türü ne olursa olsun fiziksel aktivitenin engelli bireylerin sağlığını, mutluluğunu ve yaşam kalitesini arttırmada temel bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur (Ubeda-Colomer ve ark 2018).

## PARALİMPİK HAREKETİN TARİHÇESİ

Engelli sporcular için yapılan sportif faaliyetler çok fazla bir geçmişe sahip olup 1888 yılında Berlin’de sağır bireyler için spor kulüplerinin varlığı bilinmektedir. Fakat bu kavramın çok daha geniş ölçekte kabul görmesi ve ilginin artması II. Dünya Savaşının sonrasına denk gelmektedir. O zamanlarda bunun sebebi savaşlar sırasında yaralanan gazilere ve sivillere yardım etmek olmuştur. 1944 yılına gelindiğinde ise İngiliz Hükümetinin isteği ile Dr. Ludwig Guttmann, İngiltere’de bulunan Stoke Mandeville Hastanesinde belkemiği zedelenmesi olanlar için bir merkez kurdu. Zaman içerisinde hastaları rehabilite yapmak için yapılan spor, eğlenmek amaçlı spora, daha sonrada rekabetçi spora dönüştü. Tarih 29 Temmuz 1948’e geldiğinde ise, 1948 Londra Olimpiyat Oyunları için yapılan açılış gününde Dr. Guttmann, tekerlekli sandalyedeki atletler için ilk yarışmayı düzenledi ve buna Paralimpik tarihinde bir kilometre taşı olan Stoke Mandeville Oyunları ismini verdi. Bu oyunlarda 16 kadın ve erkek askeri personelde okçuluk yarışmalarında yer aldılar. 1952 yılında Hollandalı gazilerin’ de oyunlara dâhil olması ile Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları başlatılmış oldu. 1960 yılında İtalyanın başkenti Romada yapılan bu oyunlara 23 ülkeden 400 atlet katıldı ve Roma’da “Paralimpik Oyunlar” adı verildi. O tarihten itibaren dört yılda bir yapılmaya başlandı. İsviçre’de 1976 yılında ise, Paralimpik tarihindeki ilk defa Kış Oyunları yapıldı ve halen dört yılda bir yapılmaya devam etmektedir. Kore’nin başkenti Seul’daki 1988 Yaz ve Fransa’nın Albertville kentinde yapılan 1992 Kış Oyunlarından itibaren Oyunlar IPC ve IOC arasında yapılan bir anlaşma nedeniyle hep aynı şehirlerde ve tesislerde yapılmıştır. Bu doğrultuda 1960 yılında Dünya Gaziler Federasyonu içerisinde engelli olan bireyler için sporun sorunlarını araştırmak üzere Uluslararası Engelliler için Spor Çalışma Grubu kuruldu. Böylelikle 1964 yılında da Uluslararası Engelliler Spor Örgütü (IOSD) kurularak, Uluslararası Stoke Mandeville Oyunlarına katılmayan görme engelliler, amputeler, cerebral palsy hastaları ve paraplejiklerin de oyunlara katılması sağlanmış oldu.

Başlangıçta 16 ülke ISOD üyesi idi ve örgüt kör ve ampute atletlerin ve cerebral palsy hastası olan atletlerin Paralimpik Oyunlarına alınabilmesi için yoğun bir şekilde baskı yaptı. Bunun altında yatan sebep ise gelecekte bütün engellilere kucak açarak Koordinasyon Komitesi olarak hareket etmekte. Tamda bu sıralarda Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association (CPISRA) (Cerebral Palsy Uluslararası Spor ve Eğlence Birliği) ve International Blind Sports Federation (IBSA) (Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu) gibi uluslararası engellilere yönelik organizasyonlar 1978 ve 1980 yıllarında kuruldu. Bu uluslararası kuruluşlar Oyunların koordine edilmesi ihtiyacı ortaya çıktığında 1982 yılında “Dünyada Engelliler Spor Uluslararası Koordinasyon Komitesi”ni (ICC) kurdular. Başlangıçta ICC üyeleri CPISRA, IBSA, ISMGF ve ISOD’un başkanlarından, genel sekreterlerinden ve bir ek üyeden ( asbaşkandan daha sonra teknik yöneticiden ) ibaretti. 1986 yılında Uluslararası İşitme Engelliler Spor Komitesi (CISS) Uluslararası Entelektüel Engelliler Spor Federasyonları (INAS-FID) da dâhil oldular, ancak işitme engelliler kendi kuruluşlarını muhafaza etti. Fakat üye ülkeler organizasyonda daha ulusal ve bölgesel temsil talebinde bulundular. Sonunda 22 Eylül 1989 günü Almanya’nın Düseldorf şehrinde Uluslararası Paralimpik Komitesi ( IPC ) küresel yönetim organı olarak görev yapmak üzere kar amacı gütmeyen uluslararası bir örgüt olarak kuruldu. Bu örgütte 162 Ulusal Paralimpik Komitesi ve dört tane Uluslararası Spor Federasyon bulunmaktadır. Bu federasyonlar;

**1-CPISRA:** Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association Serebral Palsi’li bireylerin spor ve rekreasyonel aktivitelerinin organizasyonundan sorumludur

**2-IBSA:** International Blind Sports Federation Görme engellilerin uluslararası spor federasyonudur.

**3-INAS-FID:** International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability Zihinsel engellilerin uluslararası spor federasyonudur.

**4-IWAS:** International Wheelchair and Amputee Sports Federation Uluslararası tekerlekli sandalye ve ampute spor federasyonudur ( Tmpk 2021).

## PARALİMPİK OYUNLARI

Paralimpik Oyunlar, çeşitli engelli gruplarından sporcuların katıldığı çok sporlu etkinliklerdir. Orijinalindeki “paralympic” kelimesi; İngilizce, engelli anlamına gelen “paralyzed” ve “olympic” kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmektedir. 1989 yılında kurulan IPC (Uluslararası Paraolimpik Komitesi) engelliler sporları tarihinde bir dönüm noktasıdır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından 1992 yılından itibaren engelliler ile ilgili organizasyonların tek yetkili üst düzey kuruluşu olarak tanı-



maktadır. Diğer uluslararası federasyonlar da IPC ye bağlı olarak faaliyetlerini sürdürmektedir. Tüm Paralimpik Oyunları Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından organize edilir ve yönetilir. Oyunlar Yaz ve Kış oyunları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yaz ve Kış Paralimpik Oyunları o dönemki Olimpiyatların hemen ardından yapılır 1988 Seul Yaz Oyunları ve 1992 Albertville Kış Oyunlarından bu yana Paralimpik Oyunlar Olimpiyat Oyunları ile aynı tesislerde yapılmaktadır.

<b>Yaz Oyunları</b>		<b>Kış Oyunları</b>
Ağırlık Kaldırma	Tekerlekli Sandalye Rugby	Alp Disiplini
Atıcılık	Voleybol	Biatlon
Atletizm	Yelken	Kayaklı Koşu
Tekerlekli Sandalye Basketbol	Yüzme	Tekerlekli Sandalye
Binicilik	Körling	Kızak
Bisiklet	Goaball	Buz Hokeyi
Boccia	Halter	
Çim Bowlingi	Judo	
Dalıcılık	Masa Tenisi	
Eskirim	Tenis	
Okçuluk	Futbol	

## TÜRKİYE’NİN PARALİMPİK OYUNLAR TARİHİ











Türkiye’nin geçmişten günümüze paralimpik oyunlar tarihini incelediğimizde çokta iç açıcı olmadığını söylemek mümkündür. Ne yazık ki 32 yıl boyunca paralimpik oyunlarına sporcu gönderemediğimizi, engelliler açısından bu tür spor aktivitelerinin önemini kavramada geç kaldığımızı görüyoruz. Bunun ülkemizin gelişmişlik, farkındalık ve bilinç düzeyi ile alakalı olduğu düşünülebilir. Uluslararası oyunlar başladıktan yıllar sonra Türkiye’de Ulusal Paralimpik Komitesi 2002 yılında kurulmuş ve aynı yıl IPC’nin üyesi olmuştur. Türkiye’nin paralimpik oyunlar serüvenine tablolar halinde bir araya getirerek konunun daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

*Tablo 1. Paralimpik Yaz Oyunları Yapıldığı Yerler ve Yıllar*

<i>Yıl</i>	<b>Paralimpik Yaz Oyunları</b>		
	<i>Oyunlar</i>	<i>Ev sahibi şehir</i>	<i>Ülke</i>
1960 Paralimpik Yaz Oyunları	I	Roma	 İtalya
1964 Paralimpik Yaz Oyunları	II	Tokyo	 Japonya
1968 Paralimpik Yaz Oyunları	III	Tel Aviv	 İsrail

1972 Paralimpik Yaz Oyunları	IV	Heidelberg	 Almanya
1976 Paralimpik Yaz Oyunları	V	Toronto	 Kanada
1980 Paralimpik Yaz Oyunları	VI	Arnhem	 Hollanda
1984 Paralimpik Yaz Oyunları	VII	Stoke Mandeville New York	 İngiltere  ABD
1988 Paralimpik Yaz Oyunları	VIII	Seul	 Güney Kore
1992 Paralimpik Yaz Oyunları	IX	Barselona	 İspanya
1996 Paralimpik Yaz Oyunları	X	Atlanta	 ABD
2000 Paralimpik Yaz Oyunları	XI	Sidney	 Avustralya
2004 Paralimpik Yaz Oyunları	XII	Atina	 Yunanistan
2008 Paralimpik Yaz Oyunları	XIII	Pekin	 Çin
2012 Paralimpik Yaz Oyunları	XIV	Londra	 İngiltere
2016 Paralimpik Yaz Oyunları	XV	Rio de Janeiro	 Brezilya

Tablo 2.Paralimpik Kış Oyunları Yapıldığı Yerler ve Yıllar

Yıl	<b>Paralimpik Kış Oyunları</b>		
	Oyunlar	Ev sahibi şehir	Ülke
1976 Paralimpik Kış Oyunları	I	Örnsköldsvik	 İsveç
1980 Paralimpik Kış Oyunları	II	Geilo	 Norveç
1984 Paralimpik Kış Oyunları	III	İnnsbruck	 Avusturya
1988 Paralimpik Kış Oyunları	IV	İnnsbruck	 Avusturya
1992 Paralimpik Kış Oyunları	V	Tignes - Albertville	 Fransa
1994 Paralimpik Kış Oyunları	VI	Lillehammer	 Norveç
1998 Paralimpik Kış Oyunları	VII	Nagano	 Japonya
2002 Paralimpik Kış Oyunları	VIII	Salt Lake City	 Amerika Birleşik Devletleri
2006 Paralimpik Kış Oyunları	IX	Torino	 İtalya
2010 Paralimpik Kış Oyunları	X	Vancouver	 Kanada
2014 Paralimpik Kış Oyunları	XI	Soçi	 Rusya
2018 Paralimpik Kış Oyunları	XII	Pyeongchang	 Güney Kore

2004 Atina Paralimpik Oyunlarında Madalya Kazanan Sporcularımız				2008 Pekin Paralimpik Oyunlarında Madalya Kazanan Sporcularımız			
Sporcu	Spor Dalı	Spor Dalı Disiplini	Madalya	Sporcu	Spor Dalı	Spor Dalı Disiplini	Madalya
M. Korhan YAMAÇ	Atıcılık	25 m tabanca	Altın	Gizem GİRİŞMEN	Okçuluk	Klasik Yay W2	Altın
M. Korhan YAMAÇ	Atıcılık	50 m tabanca	Bronz	Neslihan KAVAS	Masa Tenisi	C 9	Bronz

2012 Londra Paralimpik Oyunlarında Madalya Kazanan Sporcularımız				2016 Rio Paralimpik Oyunlarında Madalya Kazanan Sporcularımız			
Sporcu	Spor Dalı	Spor Dalı Disiplini	Madalya	Sporcu	Spor Dalı	Spor Dalı Disiplini	Madalya
Nazmiye MUSLU MURATLI	Halter	-41 kg	Altın	Nazmiye MUSLU MURATLI	Halter	-41 kg	Altın
M. Korhan YAMAÇ	Atıcılık	10 m havalı tabanca	Gümüş	Abdullah ÖZTÜRK	Masa Tenisi	C 4	Altın
Çiğdem DEDE	Halter	44 kg	Gümüş	Goalball Kadın Takım	Goalball		Altın
Özlem BECERİKLİ	Halter	56 kg	Gümüş	Kübra Korkut	Masa Tenisi	C 7	Gümüş
Nazan AKIN	Judo	+70 kg	Gümüş	Ecem Taşın	Judo	-48 kg	Bronz
Neslihan KAVAS	Masa Tenisi	C 9	Gümüş	Ayşegül Pehlivanlar	Atıcılık	10m havalı tabanca	Bronz
Masa Tenisi Kadın Takım	Masa Tenisi	C 6-10	Gümüş	Mesme Taşbağ	Judo	+70 kg	Bronz
Duygu ÇETE	Judo	57 kg	Bronz	Semih Deniz	Atletizm	T11 1500 m	Bronz
Doğan HANCI	Okçuluk	Makaralı Yay Açık Sınıf Erkek	Bronz	Masa Tenisi Erkek Takım	Masa Tenisi	C 4-5	Bronz
Goalball Erkek Takım	Goalball		Bronz				

Paralimpik Oyunlara Katılan Sporcularımız				
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya	
1992 Barcelona	Yüzme	Mehmet Gürkan	-	
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya	
2000 Sydney	Yüzme	Ali Uzun	-	
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya	
2004 Atina	Atıcılık	M. Korhan Yamaç, Muhiddin Cemiloğlu	M. Korhan Yamaç Atıcılık Altın ve Bronz Madalya	
	Halter	Turan Mutlu, Murat Ceylan		
	Atletizm	Ömer Cantay		
	Yüzme	İsmet Ayık, Ali Uzun		
	Masa Tenisi	Neslihan Kavas		
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya	
2008 Beijing	Okçuluk	Gizem Girişmen, Hanife Şaban, Gülbin Su, Mustafa Demir, Özgür Özen	Gizem Girişmen Okçuluk Altın Madalya	
	Atıcılık	M. Korhan Yamaç, Aysel Özgan, Cevat Karagöl, Suzan Çevik		
	Masa Tenisi	Neslihan Kavas		
	Halter	Nazmiye Muslu Muratlı, Levent Tutgun, Turan Mutlu		Neslihan Kavas Masa Tenisi Bronz Madalya
	TS Tenis	Kemal Okur		
	Atletizm	Kemal Özdemir		
Judo	Duygu Çete			

*Tablo 3: Yıllara Göre Paralimpik Oyunlara Katılan Sporcular ve Alınan Madalyalar*

Paralimpik Oyunlara Katılan Sporcularımız			
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya
2012 Londra	Okçuluk	Doğan Hancı, Erdoğan Aygan, Abdullah Şener, Gizem Girişmen, Mustafa Demir, Özgür Özen, Zafer Korkmaz, Oğuzhan Polat, Özlem Kalay, Hatice Bayar, Gülbin Su	Nazmiye Muslu Muratlı Halter Altın Madalya
	Atletizm	Mehmet Nesim Öner, Semih Deniz Cahit Kılıçaslan, Sümeyye Özcan, Ayşegül Tahtakale	M. Korhan Yamaç Atıcılık Gümüş Madalya
	Halter	Nazmiye Muslu Muratlı, Çiğdem Dede, Yasemin Ceylan, Özlem Becerikli, Turan Mutlu, İzzettin Kanat	Çiğdem Dede Halter Gümüş Madalya
	Atıcılık	M. Korhan Yamaç, Cevat Karagöl, Yunus Bahçeci, Aysel Özgan, Savaş Üstün	Nazan Akın Judo
	Yüzme	Beytullah Eroğlu, Özlem Baykız Kaya	Gümüş Madalya
	Masa Tenisi	Neslihan Kavas, Abdullah Öztürk, Hatice Duman, Nergis Altuntaş, Kübra Öcsoy Korkut, Ümrhan Ertiş	Neslihan Kavas Masa Tenisi Gümüş Madalya
	TS Basketbol	Özgür Gürbulak, Cem Gezinci, Kaan Dalay, Ferit Gümüş, Murat Arslanoğlu, Bestami Boz, Ali Asker Turan, Aytaç Ercan, Deniz Acar, Fikri Gündoğdu, İsmail Ar, Bülent Yılmaz	Masa Tenisi Kadın Takım Gümüş Madalya Kübra Öcsoy Korkut, Neslihan Kavas, Ümrhan Ertiş
	Judo	Nazan Akın, Duygu Çete Halil İbrahim Öncel, Yasin Çimçiler Gülhan Kılıç, Şerife Közeoğlu	Özlem Becerikli Halter Bronz Madalya
	Goalball Erkek Takım	Yusuf Uçar, Abdullah Aydoğdu, Hüseyin Alkan, Mehmet Cesur, Okan Düzgün, Tuncay Karakaya,	Doğan Hancı Okçuluk Bronz Madalya
B1 Futbol	Mikail Güçlü, Ali Çavdar, Ramazan Kunduz, Mücahit Hüseyin Uslu, Vedat Yavuz, Kahraman Kurbetoğlu, İbrahim Üzüm, Abdullah Sümer, İsmail Koç (Kaleci), Ali Hıdır Kurt (Kaleci)	Duygu Çete Judo Bronz Madalya	
			Goalball Erkek Takım Bronz Madalya
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya
2014 Sochi (Kış Oyunları)	Kayak (Alp Disiplini)	Hilmi Esat Bayındırlı, Mehmet Çekiç	-

Paralimpik Oyunlara Katılan Sporcularımız			
Organizasyon	Spor Dalı	Katılan Sporcu	Madalya
2016 Rio	Goalball Erkek Takım	Hüseyin Alkan, Tuncay Karakaya, Ekrem Gündoğdu, Abdullah Aydoğdu, Sercan Kaya, Yunus Emre Akyüz	Goalball Kadın Takım Altın Madalya
	Goalball Kadın Takım	Sümeyye Özcan, Gülşah Düzgün, Buket Atalay, Neşe Mercan, Sevda Altınoluk, Seda Yıldız	
	B1 Futbol	Emrah Öcal, Hasan Şatay, Celal Çoban, Ercan Bayraktar, Abdullah Sümer, Kahraman Gurbetoğlu, İbrahim Üzüm, Recep Aydeniz, Ali Aktaş (kaleci), Reşat Aykut Akyön (kaleci)	Nazmiye Muslu Muratlı Halter Altın Madalya
	Judo	Ecem Taşın, Mesme Taşbağ, İbrahim Bölükbaşı, Dursun Hayran	Abdullah Öztürk Masa Tenisi Altın Madalya
	Atıcılık	Ayşegül Pehlivanlar, M. Korhan Yamaç, Cevat Karagöl, Çağla Baş Atakal, Savaş Üstün, Aysel Özgan, Murat Oğuz, Hakan Çevik, Suzan Çevik	Kübra Öcsoy Korkut Masa Tenisi Gümüş Madalya
	T.S Basketbol	Özgür Gürbulak, İsmail Ar, Cem Gezinci, Yasin Cırgaoğlu, İbrahim Yavuz, Kaan Dalay, Deniz Acar, Fikri Gündoğdu, Selim Sayak, Ferit Gümüş, Uğur Toprak, Kemal Kaan Şafak	Mesme Taşbağ Judo Bronz Madalya
	Halter	Nazmiye Muslu Muratlı, Dİlfiroz Kuzdağı, Sibel Çam	Ecem Taşın Judo Bronz Madalya
	Masa Tenisi	Abdullah Öztürk, Neslihan Kavas, Nesim Turan, Süleyman Vural, Ali Öztürk, Kübra Öcsoy Korkut, Hatice Duman, Nergis Altıntaş, Ümran Ertiş	Ayşegül Pehlivanlar Atıcılık Bronz Madalya
	Okçuluk	Bülent Korkmaz, Erdoğan Aygan, Handan Büroğlu, Zehra Özbey Torun, Merve Nur Eroğlu, Naci Yenier, Ömer Aşık, Sadık Savaş	Masa Tenisi Erkek Takım Bronz Madalya
	Yüzme	Beytullah Eroğlu, Özlem Kaya, Sevilay Öztürk	(Abdullah Öztürk, Nesim Turan, Ali Öztürk)
	Atletizm	Semih Deniz, Hamide Kurt, Zübeyde Süpürgeci, Zeynep Acet, Nurşah Usta, Mihriban Kaya, Mehmet Tunç, Öznur Alamur, Büşra Nur Tirkli, Hasan Hüseyin Kaçar	Semih Deniz Atletizm Bronz Madalya
	TS Tenis	Büşra Ün	

TÜRKİYEİNİN PARALİMPİK OYUNLAR KARNESİ					
Paralimpik Oyunlar (Yaz ve Kış)	Katılım	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam Madalya
1960 Roma (Yaz Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı İlk Paralimpik Oyunlar				-
1964 Tokyo (Yaz Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı				-
1968 Tel Aviv (Yaz Oyunları)					-
1972 Heidelberg (Yaz Oyunları)					-
1976 Toronto (Yaz Oyunları)					-
1976 Örnköldsvik (Kış Oyunları)					-
1980 Arnhem (Yaz Oyunları)					-
1980 Geilo (Kış Oyunları)					-
1984 New York/ Stoke Mandeville (Yaz Oyunları)					-
1984 Innsbruck (Kış Oyunları)					-
1988 Seul (Yaz Oyunları)					-
1988 Innsbruck (Kış Oyunları)					-
1992 Barcelona (Yaz Oyunları)					1
1992 Tignes & Albertville (Kış Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı				-
1994 Lillehammer (Kış Oyunları)					-
1996 Atlanta (Yaz Oyunları)					-
1998 Nagano (Kış Oyunları)					
2000 Sydney (Yaz Oyunları)	1				-
2002 Salt Lake City (Kış Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı				-
2004 Atina (Yaz Oyunları)	8	1		1	2 (53. Sıra)
2006 Torino (Kış Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı				-
2008 Pekin (Yaz Oyunları)	16	1		1	2 (58. Sıra)
2010 Vancouver (Kış Oyunları)	Türkiye'den Sporcu Katılmadı				-
2012 Londra (Yaz Oyunları)	67	1	6	3	10 (43.sıra)
2014 Sochi (Kış Oyunları)	2				-
2016 Rio (Yaz Oyunları)	79	3	1	5	9 (34. Sıra)
<b>TOPLAM</b>	<b>174 Katılım</b>	<b>6 Altın</b>	<b>7 Gümüş</b>	<b>10 Bronz</b>	<b>23 Madalya</b>

Tablo 4: Türkiye'nin Paralimpik Oyunlar Karnesi

İlk olarak 1992 Barcelona Yaz Paralimpik Oyunları'na yüzme branşında davet usulüyle Mehmet Gürkan ile katılıyoruz. 1996 Atlanta Paralimpik Oyunları'nı es geçerken, 2000 Sydney Paralimpik Oyunları'na yine yüzme branşında Ali Uzun ile katılım sağlıyoruz. 2004 Atina Paralimpik Oyunları ise tarihimiz açısından ayrı bir öneme sahip. Zira atıcılıkta Muharrem Korhan Yamaç ile tarihimizin ilk atın madalyasını elde ediyoruz.

Üstelik bu tarihi başarısının yanına bir de bronz madalya ekliyor Korhan ve Türkiye 8 sporcu ile katıldığı Atina paralimpik oyunlarını 53. sırada tamamlıyor. 2008 Pekin Paralimpik Oyunları yine başka bir tarihi başarıya sahne oluyor. Gizem Girişmen tarafından okçuluk branşında kadınlarda tarihimizin ilk altın madalyasını alıyoruz. Bu altın madalyanın yanına, masa tenisi branşında Neslihan Kavas ile bir de bronz madalya ekleyerek bu defa 16 sporcu ile katılım sağladığımız oyunları 58. sırada tamamıyoruz. 2012 Londra Paralimpik Oyunları'na geldiğimizde, kafilemizde 67 sporcu ile çıktığımız yolculukta 1 altın, 6 gümüş ve 3 bronz madalya olmak üzere toplamda 10 madalya ile ülkemize dönüyoruz ve oyunları 43. sırada bitiriyoruz. 2016 Rio Paralimpik Oyunları ise 79 sporcu ile tarihimizin en yüksek katılımının yanı sıra takım sporlarında goalball kadın takımımızın kazandığı ilk altın madalya ve üst üste ikinci paralimpik altın madalyasını alan Nazmiye Muslu Muratlı sayesinde yine ilklere sahne oluyor. Sıralamada ise yine üst sıralardan uzakta, 34'üncülükle yetiniyoruz. Düzenlenen ilk kış paralimpik oyunlarından tam 38 yıl sonra 2014 Sochi Paralimpik Oyunları ise ilk kez boy gösterdiğimiz paralimpik kış oyunları olarak tarihe geçiyor ( Wikipedia 2021: Girişmen 2021). Toplamda 174 sporcu ile katıldığımız oyunlarda bugüne dek; 6 altın, 7 gümüş, 10 bronz madalyamız bulunmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Bahadıroğlu, Y. Engelsiz tarihimiz. <http://www.nurnet.org/engelsiz-tarihimiz>  
Erişim: 10 Ocak 2021
- Bayramlar, K., (2009). Ortopedik özürliülerde rekreasyonel aktiviteler ve spor. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul Dergisi*, 8(1), 23-27.
- Binbaşıoğlu, C., (1995). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası,7.
- Çarkçı, Ş., (2011). Engellilerin Mesleki Eğitimi ve İstihdamı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Girişmen, G. Paralimpik Oyunlar. <https://medium.com/@TurkParalimpik/t%C3%BCrkiyenin-paralimpik-oyunlar-karnesi-c3454512946b> Erişim: 07 Ocak 2021.
- Groff, D.G., Lundberg, N.R.,Zabriskie, R.B., (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31 (4): 318-326.
- Gündoğdu, C., Aygün, Y., İlkım, M., & Tüfekçi, Ş., (2018). Explaining the Impact of Disabled Children'Engagement with Physical Activity on Their Parents' Smartphone Addiction Levels: A Sequential Explanatory Mixed Methods Research. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 44-53.
- Hoekstra, F., Roberts L., van Lindert, C., Ginis, M. K. A., va der Woude L. H. V., McColl, M. A., (2018). National aproach to promote sports and physical activity in adults with disabilities: examples from the netherlands and canada. *Disability and Rehabilitation*. 41(10), 1464-5165
- İlkım, M., (2019). Toplumsal alanda engelli bireyler ve katıldıkları spor aktiviteleri. *Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar*, 21-41.
- İlkım, M., Tanır, H., Özdemir, M., & Bozkurt, İ. (2018). The effect of physical activity on level of anger among individuals with autism. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 20(3), 216-219.
- International Labour Organization ILO.,(1983). Vocational Rehabilitation and Employment (Disabled Persons) Convention, No. 159 Geneva, 69th ILC session
- İlhan, L., (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16 (1), 315-324
- Kara E, Beyazoğlu Bacı G, Tatar ST., (2020). Fiziksel engelli sedanter bireyler ile aktif spor yapan fiziksel engelli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin



- karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165.
- Kınalı, G., (2003), Zihin Engellilerde Beden - Resim - Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar. (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları,244.
- Kumcağız, H., & Avcı Çayır, G., (2018). Determining Views about the Effect of Sport on the Quality of Life of People with Physical Disabilities, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(3), 654-669. DOI: 10.17679/inuefd.422597
- Lewis, C.L.Fragala-Pinkham.,(2005).Effects of aerobic conditioning and stren- Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar 41 gth training on a child with Down syndrome: a case study. *Pediatr Phys Ther*.2005 Spring;17(1), 30-6
- Loovis, M.E. (2005). Individual, dual, and adventure sports and activities. In Joseph P. Winnick (Ed.)Adapted physical education and sport. Fourth Edition. (pp.480-501), Human Kinetics, Illinois
- Martin, J. J., Whalen, L., (2012). Self-concept and physical activity in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*. 5 (3), 197-200.
- Murphy, N.A., Carbone, P.S., (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121 (5), 1057- 1061.
- Nicolaisen, M., Strand, H. B., Thorsen, K., (2019). Aging with a physical disability, duration of the disability and life satisfaction: a 5- year longitudinal study among people ages 40 to 79 years. *The International Journal of Aging and Human Development*. (in press).
- Osoria, H. L., Blauwet, C. A., (2017). Prescribing Exercise to Individuals with Disabilities: What are the Concerns? *Exercise in Medicine*. 16 (4), 268-73
- Richardson, E. V., Smith, B., Papatomas, A., (2017). Disability and gym: experiences, barriers and facilitators of gym us efor individuals with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*. 39 (19), 1950-57.
- Sen, A., (2000). Social Exclusion: Concept, application and Scrutiny, *Asian Development Bank, Social Development Papers*. <http://hdl.handle.net/11540/2339>.
- Shapiro, D. R., Malone, L. A., (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. *Disability and Health Journal*. 9( 3), 385-391.
- Shapiro, D. R., Martin, J. J., (2010). Athletic Identity, Affectand Peer Relations in Youth Athletes with Physical Disabilities. *Disability and Health Journal*. 3 (2), 79-85.
- Söğüt, M., (2006). Sporun bedensel engellilerin sosyalleşmeleri üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.

- Subaşıoğlu, F., Atayurt Fenge, Z.Z., (2020). Dünyada ve Türkiye’de Fiziksel Engellilik: Zaman Çizelgesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 11(2), 97 - 109
- Tatar, S.T., (2017). Spor Yapan Ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doymularının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
- Te Velde, S. J., Lankhorst, K., Zwinkels, M., Verschuren, O., Takken, T., de Groot, J., (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescent with a physical disability or chronic disease: a cross-sectional study. *Sport Medicine*. 4 (38), 2-11.
- Türkiye Millî Paralimpik Komitesi. <http://www.tmpk.org.tr/tarihce/Türkiye> Erişim: 12 Ocak 2021.
- Ubeda-Colomer, J., Devis-Devis, J., Sit, C. H. P., (2019). Barriers to physical activity in university students with disabilities: differences by socio-demographic variables. *Disability and Health Journal*. 12 (2), 278-286.
- United Nations (UN)., (1975). Declaration on the Rights of Disabled Persons (U.N. General Assembly - 30th Session), pp 88-89.
- Wikipedi. Paralimpik Oyunlar. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Paralimpik\\_Oyunlar](https://tr.wikipedia.org/wiki/Paralimpik_Oyunlar) Erişim: 03 Ocak 2021.
- Yavuz, P. Paralimpik Oyunlar. [https://eeh.engelsizerisim.com/yazi/42/paralimpik\\_oyunlar](https://eeh.engelsizerisim.com/yazi/42/paralimpik_oyunlar) Erişim: 10 Ocak 2021.
- Yavuzer H. , (2000). Çocuk Psikolojisi, Altın Kitaplar, İstanbul, 55.
- Yetim, A., (2005). Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Trabzon, 119.
- Yıldız, S., (2018). Spor Yapan İşitme Engelli Bireyler İle Spor Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Bazı Psikolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Batman: Batman Üniversitesi.



# Bölüm 3

## FUTBOLUN PSİKOLOJİSİ\*

*Abdulaziz KULAK<sup>1</sup>*

*Turhan TOROS<sup>2</sup>*

---

1 Harran Üniversitesi BESYO , [azizkulak@hotmail.com](mailto:azizkulak@hotmail.com)

2 Prof.Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [turhantoros@mersin.edu.tr](mailto:turhantoros@mersin.edu.tr)

\*Danışmanlığını Prof.Dr.Turhan Toros'un yaptığı, Abdülaziz Kulak'ın doktora tezinden üretilmiştir.



## Giriş

İlk gençlik periyodunun en önemli özelliği bu zaman diliminde meydana gelen büyüme ve gelişme hızıdır. Genç futbolcuların fiziksel niteliklerinin, büyüme ve gelişme zamanlarından ayrı düşünülmesi yanlış sonuçlara götürebilir. Bu dönemde farklı seyreden büyüme ve olgunlaşma özellikleri, genç futbolcuların fizyolojik yapılarının oluşturulmasında, performanslarının analiz sonuçlarında ve yorumlanmasında öncelikli olmalıdır. Futbolcunun anatomik yapı nitelikleri yapılacak branşa uygun olması gerekmektedir. Bazı anatomik özellikleri mevkisel bazda ciddi avantajlar sağlayabilmektedir (Koşar ve Demirel, 2004).

Kalıtım, büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin işlevi olan gelişim sayısal ve anlam bakımından organizmanın değişimlerini ifade eder (Kesilmiş ve Toros, 2020; Öcal, Gürkan ve Ertetik, 2020; ). Düzenli ve uyumlu birçok yapıdan meydana gelen bu süreci tek başına sayısal verilerle açıklanamaz. Büyümeden farklı olarak gelişim, yeni oluşan beceri ve tutumların yapısal olarak olgunlaşmasını da ifade etmektedir. Gelişme büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenmeyi kapsayan bir kavramdır. Bu kavram çeşitli düşünsel, toplumsal ve duygusal tecrübeler neticesinde oluşan öğrenme süreci zihinsel becerilerin gelişme alanı bulmasıyla doğrudan ilişkilidir. Çocuklarda büyüme ve gelişim süreklilik arz etmekle beraber gelişmenin hızı büyüme dönemlerinde farklılık gösterebilmektedir. Büyüme hızına ve temposuna bağlı olarak üç temel gelişim evresi tanımlanmaktadır. Çocukluk dönemi (ilk çocukluk- ileri çocukluk), ergenlik dönemi ve gençlik dönemi olarak belirtilmiştir. 12-20 yaş arası içeren biyolojik, psikolojik, bilişsel ve toplumsal açıdan olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçilen dönemdir. Tek başına fiziksel olgunluğun değil olgunluğun tüm boyutlarını içeren bir yaşam aralığıdır. Çok yönlü gelişimin amaçlandığı bu dönemde branşa ait beceri biçimlendirme çalışmalarının önem kazandığı belirtilmektedir.

Aynı zamanda futbol branşının dışında, diğer spor branşlarında da, fizyolojik, psikolojik ve antrenman bilimi alanında araştırmalar yapılmıştır (Gümüşdağ, Karaç ve Kartal, 2018; Karaç, 2019a; Karaç, 2019b; Kesilmiş, 2020a). Bu ilkeler düzenli bir şekilde uzun süreli antrenman planlamaları ile futbolcuyu performansa hazırlama şeklinde düşünülüp uygulanmalıdır. Futbola ilişkin temel prensip öğretileri ve oyununun özellikleri basamaklama ile öğretilmelidir. Fizyolojik ve zihinsel gelişmeleri yapılacak olan antrenman nitelikleri ile gelişme kaydedilir. Sporcunun gelişimi tekniğin, taktiğin, fiziksel gelişimin ve psikolojik gelişimin içerdiği antrenman uygulamaları ile mümkün olabilmektedir (Özdemir, 2014; Kesilmiş, 2020b, Karaç, Kaplan ve Ünal, 2020).

Günümüzde futbolda performans gelişimine yönelik bilimsel araştırmalar (fizyolojik ve psikolojik) önemli düzeyde artmıştır (Kesilmiş,

2017; Sallayıcı ve ark, 2018; Toros, Kesilmiş, Başhan, 2018; Gümüüşdağ, Cihan ve Öcal, 2019; Kesilmiş, Taştan ve Toros 2020; Toy ve ark, 2020) . Teknolojik gelişmeler, oyun yapısının hızlanması, alan ve mesafelerin daralması, antrenman sistemlerinin yüksek düzeyde gelişmesi ve futbolcuların yüksek performans talebi rekabet unsurlarını daha fazla ön plana çıkarmaktadır. Bu endüstriyel futbol anlayışı, sporcular üzerinde baskılar oluşturmaktadır. Performansı artırma ve doruk düzeye erişirme arzusu, oluşan baskılı ortamlar futbolcunun becerilerini ortaya koyabilmesinin önünde engel teşkil etmektedir. Genç futbolcuların becerilerinin geliştirilmesi sadece fiziksel beceri antrenmanlarıyla sınırlı tutulmaktadır. Performansın geliştirilmesi bir takım zihinsel beceri antrenmanlarıyla yakından ilişkilidir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının sporcular üzerinde beceri öğretimi ve performans anlamında olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Yoğun fiziksel çalışmalarla sporcunun becerilerinin geliştirileceği ve performans alınacağı öngörüsü son zamanlarda değişmiştir. Performansın gelişmesi bütüncül bir yaklaşımla mümkündür (Çetin, 2013a; Çetin ve ark.,2013; Çetin, 2014; Kara ve ark.,2020). Futbolcu motorik, teknik, taktik çalışmaların yanında düşünsel ve duyuşsal çalışmalara da gereksinim duymaktadır. Zihinsel antrenman tanımında sporcunun hareket becerisini gerçekte çalışıyormuş gibi zihinde oluşan görüntüleri resmetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyet esnasında gerçek aktivite ile benzer bir şekilde birebir kaslarda elektriksel akım oluştuğu ifade edilmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanları başlangıçta düşünsel ve duyuşsal başlangıç aşaması daha sonrasında ise alanda çalışmalarla desteklenen pratik uygulama safhası olarak belirtilmektedir (Çetin, 2013b). Uygulama alanında zihnin canlandırması hareket akışı içerisinde sporcunun işlevsel olarak içe dönük kendini görsel boyutu ile izlemesi olarak tanımlanırken; İmgesel başlangıç aşaması ise sporcuların biyomekanik verimlerini üst düzeye çıkarmayı hedefleyen, farklı yöntemlerin denendiği yeteneklerin belirlenip iş gücüne dönüştüğü safha olarak belirlenmiştir. İmgeleme çalışmalarının çocuk sporcular için çok önemli bir zihinsel beceri olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Li-Wei ve diğerleri, 1992; Munroe-Chandler ve Hall, 2004; Munroe-Chandler ve Gammage, 2005). Ancak zihinde canlandırma kullanımını destekleyen son yıllardaki uygulamaların fazlalığına rağmen, literatürde bu alanda sürekli araştırma yapılması zorunluluğunu gösteren boşluklar bulunmaktadır (Munroe-Chandler ve diğerleri, 2007). Özellikle, 14 yaşın altındaki genç futbolcular ile ilgili imgeleme müdahalesi çalışmaları bulunmamaktadır. Zihinde canlandırma çalışmaları ile çocukların imgeleme kullanımının gelişimi sağlanarak, zihinde oluşan görüntüler aracılığıyla çocukluk ve erken ergenlik döneminde spor performansı üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılması sağlanabilir. İmgeleme kullanımının olumlu yönleri, genç sporcular için üst nitelikte bir spor deneyimine ve

nihayetinde elit düzeyde spora devam edebilme olanağı yaratabilmektedir (Munroe-Chandler ve Gammage, 2005). Hemen hemen bütün erişkin sporcular bir dereceye kadar imgeleme kullandıkları belirtilirken (Hall ve diğerleri, 1990). Literatürdeki çalışmalarda elit beceri seviyelerine sahip sporcuların, zihinsel çalışmalarının fonksiyonlarını daha düşük beceri seviyelerine sahip sporculara göre daha sık uyguladıklarını belirtmişlerdir. Salmon ve diğerleri (1994) Yapmış oldukları bir çalışmada elit futbolcuların elit olmayan futbolculara göre daha sık imgeleme kullandıklarını belirlediler. Yine son zamanlarda, Munroe-Chandler ve diğerleri (2007), yapmış oldukları bir çalışmada genç (7-14 yaş) sporcuların takım ve bireysel branşlarda müsabakaya ilişkin imgelem kullanımını araştırmışlardır. Tüm yaş gruplarının beş imgesel fonksiyonların tamamını kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca sonuçlara göre, sporcu çocukların (7-10 yaş), kendilerinden daha büyük çocuklara nazaran imgeleme kullanımında daha başarılı ancak daha az uyguladıklarını göstermiştir. (11-14 yaş). Bu sonuç kısmen çocukların yaşlarının artıkça, uzun süreli bellek gelişimlerinin ve bilgiyi daha kolay elde etmeleri ile açıklanabilmektedir (Santrock ve Yussen, 1992). Yaşın genç sporcuların imgeleme kullanımı üzerindeki etkilerini gerçekten anlamak için daha fazla çalışmanın yapılması ve genç sporcuların zihinsel çalışmalara ihtiyaç duyduğu ayrıca yapılmış çalışmalarda bu yaş genç çocuk sporcuların beceri performanslarının arttığı psikolojik beceri çalışmalarının süreklilik sağlanması halinde performans gelişiminin sağlandığı düşünülmektedir.

Zihinsel antrenmanın uygulama alanında yapılan önemli araştırmalardan birisi ise imgeleme görüntü modelinin geliştirilmesidir. Bu modelleme dört temel unsurdan oluşur; spor durumu, kullanılan görüntülerin işlevi (türü), görüntü kullanımıyla ilişkili sonuçlar ve görüntü yeteneği. Genel olarak, model sporcuların görüntüleri nasıl kullandığını temsil eder. Model, sporcular tarafından kullanılan beş görüntü işlevine odaklanır. Kullanılacak görüntü işlevinin seçiminin, görüntü kullanımı için amaçlanan sonuca bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. İmgeleme görüntülerin en önemli sonuçları, beceri ve strateji öğrenme ve performansını kolaylaştırmak, bilişleri değiştirmek ve uyarılma ve rekabetçi kaygıyı düzenlemek olarak belirlenmiştir. İmgelemenin faydalı olması isteniyorsa, zihinde canlandırma işlevini hedeflenen beceri gelişimi ve arzu edilen sonuçla eşleştirmenin önemli olduğunu savunmaktadır. Örneğin, hedef bir spor becerisini geliştirmekse (Futbolda doğrudan serbest vuruş veya şut becerisi), futbolcu başka bir görüntü fonksiyonu yerine daha genel bir imgelem görüntüsü yerine seçili beceriye ait görüntü müdahalesi kullanılmalıdır. Bu nedenle, zihinde canlandırma müdahaleleri tasarlanırken, beceriye yönelik hedefle yakından ilgili belirli görüntü işlevlerinin kullanımını içeren eğitim programları geliştirilmeye çalışılmalıdır (Martin ve diğerleri, 1999).

Yapılan bir başka araştırmada genç futbolcular futbol oyun stratejilerinin gelişimi adına sekiz hafta boyunca imgeleme müdahalesi çalışmışlardır. Zihinde oluşan görsellerin strateji geliştirme üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Müdahale sonrasında futbol stratejilerinin performansı iyileşemese de genç futbolcuların imgeleme kullanımı artmıştır (Munroe ve Gammage, 2005).

Sporcular tarafından kullanılan en önemli bilişsel stratejilerden birisi içsel konuşmadır. İçsel Konuşma davranışçı bilişsel yaklaşımların ve bilişsel stratejilerin merkezindedir ve son yıllarda spor psikolojisi uygulama alanlarında dikkat çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. İçsel konuşma bireyin düzenlediği ve kendisine verdiği yönergeler ve ile birlikte duygu, düşünce ve değişim düzeylerini düzenleyen kişinin hissettiği ve algıladığı bir içsel dialog olarak tanımlanmaktadır (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Araştırmacılar İçsel konuşmayı iki Şekilde incelemektedirler. Bunlar pozitif ve negatif içsel konuşma olarak tanımlanır. Pozitif içsel konuşma; kişinin kendisini cesaretlendirme, övme durumları olarak tanımlanmaktadır (Moran, 1996). Başka modern araştırmacılar ise içsel konuşmayı öğretici ve motivasyonel bir durum olarak tanımlamıştır (Hardy ve diğerleri, 2015). Öğretici içsel konuşma taktik seçenekleri, teknik bilgiler ve yoğun bir Şekilde odaklanma ile ilişkili durumlar olarak tanımlanırken motivasyonel içsel konuşma ise; pozitif bir ruh hali çaba gösterme ve güven ile ilişkili durumlar olarak tanımlanmaktadır.

Günümüz spor dünyasında sporcular sıklıkla performanslarını en üst düzeyde sergileyebilmek için düşünce ve davranışlarını en mükemmel Şekilde organize etmeli ve bu yönde modellemeler üzerinde temellendirmelidirler. İçsel Konuşma spor psikolojisi literatüründe ve spor psikolojisi stratejilerinde yaygın olarak kullanılan modellemelerden biridir (ztrk, 2016). Futbolcuların seçilmiş belirli bir görüntü işlevini hedef belirlenerek olumlu telkinlerle birleştirdiğinde ve canlandırma uygulamalarını sürekli kıldığında performanslarının gelişeceği varsayılmıştır. Bununla birlikte amatör futbolcularda da önemli araştırmalar yapılmıştır (Topuz ve ark, 2010; Arif ve etin, 2019).

### **Futbolun Psikolojik Atmosferi**

Futbol popülerliği nedeniyle psikolojik atmosferi diğer bütün spor dallarından çok fazla parametreleri olan bir spor branşıdır. Psikolojik açıdan futbola yaklaşımın netleşebilmesi için futbolun bütün dinamiklerinin bilinmesi futbolcunun veriminin yükseltilmesi adına ise gerekli unsurların belirlenmesi gerekmektedir. İnsanın psikolojik etkinlikleri üç grupta toplanmaktadır. Zihinsel etkinlikler, Duygusal etkinlikler ve psikomotor etkinlikler (Karaç, 2020; Taştan, Kesilmiş ve Toros, 2020; Aytaş, Karaç ve cal, 2020).



Bazı futbolcuların performansı zaman zaman değişkenlik gösterir. Futbolcunun ideal bir performansı için gerekli olan şey teknik, fiziksel yeterlilik ve zihinsel becerileridir (Loehr,1998). Olumsuz performans çoğunlukla sporcunun yetersiz psikolojik hazırlığına bağlıdır. Belirli bir seviyede teknik olgunluğa erişmiş ve fiziksel yeterliliğe ulaşmış sporcunun müsabakalarda istenilen verimi sergileyememesi psikolojik etkenlere bağlanmaktadır. Zihinde yaratılan olumlu duyguların psikolojik süreklilikle sporcunun yüksek performansına katkı sunduğu yadsınamaz bir gerçektir. Aynı zamanda hedef belirleme çalışmaları da önemlidir (Kesilmiş ve Yıldız, 2018). Düşünce yönünün zorlu koşullar altında dahi gücünü gösterebilmesi ve ideal performansa ulaşılması genetik yünden gelişmez öğrenmeyle artırılabilir (Loehr,1998). İdeal performansa ulaşmanın gerektirdiği duygusal ve zihinsel faktörlerin de herhangi bir beceri gibi gelişebileceğini vurgulayan Loehr; yüksek performansı maddeler halinde sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmaya da IPD adını vermektedir. Buna göre;

- Motivasyon ve hedef belirleme
- Pozitif ve gerçekçi tutum
- Özgüven
- Kararlılık
- Konsantre olma ve yoğunlaşma
- İrade gösterme
- Sorumluluk alma
- Futbolda sergilenen mükemmel performans durumu yukarıda maddeler halinde sunulan psikolojik faktörlere bağlıdır. Kendini rahat ve mutlu hisseden sporcunun verimi yüksektir. Planlanmış ve organize edilmiş çalışma koşullarında psikolojik atmosferlere de dikkat edilmektedir. Duygusal ve zihinsel yünden iyi olma hali futbolcunun motivasyonunda enerjisinde ve özgüveninde yükselmeler olacaktır dolayısıyla psikolojik yünden güçlü olma hali doruk performans vermesine neden olacaktır. Futbolun prensipleri gereği baskı altında oynama ve yeterli alanın oyunun rahat bir şekilde oynanması adına yeterli alanın azlığı üst düzey fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik beceriler gerektirmektedir. Bu koşullar altında pozisyonu ne olursa olsun bir futbolcunun müsabaka esnasında topla ya da topsuz çok hızlı kararlar verip uygulanması gerekmektedir. Anlık ve sürekli değişen oyunun pozisyona ilişkin istemlerine cevap olabilmek için elit düzeyde becerilerin oluşmasıyla doğrudan ilişkilidir. Görüldüğü gibi bir futbolcu bir karşılaşma esnasında çok çeşitli özellikler gerektiren çok sayıda ve birbirinden farklı olan görevleri yerine getirmek zorundadır. Bu ise bir futbolcunun çeşitli özelliklere sahip olmasını gerektirmektedir. Bir futbolcu, bu özelliklerin bir kısmına doğuştan sahiptir. Ancak hem

doğuştan sahip olduklarının geliştirilmesi hem de doğuştan sahip olmadıklarının kazandırılması antrenmanlarla olur (Clifford, 1994). Futbolun psikoloji açısından incelenmesi üç boyutludur. Futbolun kendisi, futbol takımı ve futbolcu olaya futbol açısından bakıldığında performansın dört boyutlu olduğu görülmektedir. Fizik, teknik, taktik ve psikolojik etmenler (János, 1989).

### **Futbolcu Psikolojisi**

Futbolda en küçük ama en önemli performans birimi, Futbolcunun kendisidir. Bir futbol maçında amacı gerçekleştiren, yani golü atan ya da kurtaran futbolcudur. Yapılan bütün antrenmanlar hazırlanan en akıllıca taktikler, eğer futbolcu gerekli olan son hareketi yapabilecek teknik ustalık psikolojik beceri özelliklerine sahip değilse başarısızlığa uğrar.

Performans ve performansın yükseltilmesi isteği futbola özgü bir kavram değildir. Yaşam özellikle toplumları performans toplumu haline getirmiştir. Her insan ve her meslek grubu için var olan yüksek performans zorlamasının futbolda özel bir yeri vardır. Başarıdan alınan zevk, bireyi daha çok çalışmaya yönlendirir. Futbolda, futbolcu performansının temel öğeleri şunlardır:

- Sensomotor çok yönlülük. Yani psikomotor özelliklerin çokluğu ve çeşitliliği. Örneğin, kontrollü bir hızlilik, ani yön değiştirebilme yeteneği ya da sert şutlar çekebilme gibi.
- Çok hızlı ve ani tepki yeteneği,
- Çevre ile kolay iletişim kurabilme yeteneği,
- Ruhsal stabilite ve direnç,
- Hızlı karar verme ve uygulayabilme yeteneği.

Bu özellikler bütün futbolcuların sahip olmaları gereken temel futbolcu yetenekleridir ve bu yeteneklere sahip olmak futbolcu olmaya yetmez. Bu temel niteliklere ek olarak futbolcuların sahip oldukları bazı yetenekler onların oyun şekillerini belirler.

Bir futbol müsabakası izlenirken, futbolcular arasında belli özelliklere göre belli gruplandırmalar yapılabilir. Bu gruplandırmada yüksek teknikleri ile oynayanlar zekice buluşları ile sonucu etkilerken fizik ile oynayanlar gerek savunmada gerekse hücumda bitmek tükenmek bilmeyen bir enerji ve hırsla ve zaman zaman sertliklerden çekinmeyen oyun şekilleri ile rakiplerini yıldırarak ve sindirerek başarıya ulaşırlar. Futbol bilgilerini kullanarak akılları ile oynayan futbolcular takım oyunu ve verilen taktiği uygulamaya yatkınlıkları nedeni ile takımın en önemli unsurlarıdır. Günümüz yüksek performans futbolcusu sıradan bir insan değildir. Uluslararası futbol piyasasındaki futbolcular yalnızca bedensel özellikler ile oraya

gelmemişlerdir. Futbolcuların bu düzeyde bir başarıya ulaşabilmeleri için bazı psikolojik özelliklere de sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler ruhsal psikolojik ve zihinsel psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır. Bir Futbolcunun niteliğini temel psikolojik özellikleri ve yapısal eylemleri belirler (Cox, 2012).

Güzel bir futbol müsabakası ve doğru oyunun oynanması için futbolcunun, hızlı ve doğru anda tepki verebilmesi üst düzey bir odaklanma becerisine bağlıdır. Oyunun içerisinde uygulanan her beceri, futbolcunun mevkisel olarak konumunun gerektirdiği dönütleri alabilme kabiliyetidir. Futbolcunun davranış şekli, onun ruhsal ve zihinsel eğilimlerini ortaya koyar.

Elit bir futbolcu şöyle tanımlanabilir; Farklı kombinasyonları oluşturur veya oluşturulan hareket öğelerine kendisi katılır, Oyun akışını öngörebilir; çeşitli kombinasyonları, örneğin hücum esnasında yön değiştirmeyi fark edebilir topu ayağın dan çıkaracağı zamanı ayarlayabilir. Futbol geliştikçe öğrenmenin önemi artmaktadır. Oyunu algılamak ve bu algılara uygun tepkiler vermek önemlidir.

### **Futbolda Mevkilere Göre Psikolojik Özellikler**

Futbol 11 oyuncunun saha içindeki dağılımını, organizasyonunu ve bir sistem içerisinde oynama mücadelesini zorunlu kılan bir branştır. Futbolda antrenörün oyun felsefesi(stratejisi) ne olursa olsun (3-1-4-2,4-2-3-1-3-4-3) saha içerisinde oyuncuların mevkileri ile ilgili dizilişleri gerekmektedir. Örneğin kaleci, sağ bek, sol bek, stoper, Açıklar, Orta saha, santrafor vb.

Futbolcunun verimi topa yatkınlığı ve taktik gelişiminin yanı sıra imgeleme, yoğunlaşma, dikkat, motivasyon plan oluşturma gibi düşünsel ve duyuşsal yetilerinin gelişmiş olmasıyla doğrudan ilişkilidir (Beswick, 2001 ). Futbola ilişkin bu yaklaşımın psikolojik istemler içinde gerekmektedir. Futbolcunun mevkisinin gerektirdiği fiziksel özelliklerinin oynatılan pozisyonlar için olmakla birlikte, bunların her birinin özel istemleri de vardır. Futbolda her mevkinin her pozisyonun gerek motorik gerekse psikolojik yönden farklı özel istemleri farklı gereklilikleri vardır (Shellenberger, 1990, Beck, 1991 ). Bazı araştırmalar değişik sporlarda pozisyonlar arası yetenek çeşitliliği üzerinde araştırma yapmışlardır. Cox ve Yoo (1995), Yapmış oldukları bir çalışmada Amerikan futbolunda pozisyon gereği geride oynayan bir sporcu ile çizgiye yakın oynayan sporcular arası psikolojik becerilerin farklılığı bakımından anlamlı sonuçlar bulmuşlardır. Cox ve Yoo bunun yanısıra güdülenme, özgüven ve stres gibi becerilerin mevkiler arası düzeyinde önemli farklılıklar ortaya çıkarmışlardır. Goldberg (1998) Yapmış olduğu çalışmasında branştan branşa aynı zamanda branşın kendisine ait mevkilerinde bile motorik,fizyolojik, oyuna ilişkin

organizasyonel tutum ve psikolojik beceri istemlerinin farklı olduğunu ifade etmiştir. Her spor branşına ait gerek fizyolojik gerekse psikolojik istemler farklılık taşır. Buna ilaveten aynı branşın da pozisyonların farklılığından dolayı sporculardan istenilen istemleri farklıdır. Sporcunun gerek fiziksel gerekse psikolojik becerilerinin o mevkiye ait nitelikler sağlaması gerekmektedir. Kırcaaldy (1982), Bireysel ve takım sporlarıyla ilgili yaptığı araştırmada sporculara ait karakter analizlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ancak oynadıkları pozisyonlara ilişkin herhangi bir farklılık tespit etmemiştir. Futbolda değişen atak ve karşılama stratejileriyle beraber mevkisel bazda tüm pozisyonlar aynı oranda etkin bir rol oynamaktadır. Takımın bütünlüğüne yönelik organizasyon geliştirmede ana strateji güçlü tarafların mükemmel hale getirilip zayıf noktaların ise iyileştirilmesi olarak düşünülebilir (Özmen,1999).

**KALECİ:** Futbolda mevki seçimini etkileyen değişkenlerden en önemlisi fiziksel parametrelerdir. Mevkisel olarak pozisyona uygun yeterlilikte teknik, taktik ve motorik özellikler aranırken psikolojik özelliklerde önem taşımaktadır. Bu anlamda kaleci reflekslerinin iyi olması esnek, çevik fiziksel yeterlilik aranan niteliklerdir. Oyunu geniş açıyla görebilmesi nedeniyle kalecinin taktik anlamda oyunu okuma becerisine sahip olması gerekir. Önsezisi güçlü olmalıdır. Hücum prensiplerini uygulayan takımlarda kaleci savunma hattının çok ilerde kurulmasından dolayı karar verebilme becerisinin iyi düzeyde olması gerekir. Oyunun kuramsal bilgisine, zihinsel repertuarına sahip olmalıdır.( Oyun bilgisi-Taktik ). Hücum prensibini ön planda tutan takımların kaleci anlayışı ceza alanına hâkim olmalıdır. Bu tarz kaleciler yüksek oyun zekâsına ve oyunun taktik bilgisine hâkimdirler. Sakin ve lider kişilerdir. Savunma anlayışını ön plana çıkaran takımlarda kale çizgisinde oynayan model tercih edilir. Bu protip reflexleri güçlü ve hareketli, enerjik ve coşkulu kalecilerdir.

**BEKLER:** Savunmanın kanat oyuncularıdır. Esas görevleri rakibin etkili hücum kanat oyuncularını durdurmaaktır.

-Hızlı bir tepki zamanı

-Yüksek bir dikkat ve konsantrasyon yeteneğine sahip olmalıdır

Rakibin hücum oyuncularının futbol yeteneği göz önüne alınırsa, beklerin bıktırıcı iradeye bunun yanında mücadele gücünün üst düzey niteliğe dönüşmesine ihtiyaç vardır.

**STOPER:** Üstün fiziksel, güçlü ve atletik olmak zorundadır. Bedensel üstünlüğün sağladığı özgüvene sahip olmalıdır. Sakin ve dengeli olmalıdır. Sezgileri, futbola ait prensipleri uygulayabilecek zihinsel psikolojik becerilere sahip olmalıdır.

**ORTA SAHA:** Hem savunmadan hücumla hem de hücumdan savunmaya geçişte önemli niteliklerle donanmış olması gereken oyuncudur. Bu nitelikler fizik, teknik, taktik ve psikolojik özelliklerin tamamını kapsamaktadır. Oyunun merkezi buradan organize edilir. Özellikle çabuk karar verme, ani yön değiştirme, atağı sonuçlandırma ve atağı karşılamadaki görevleri nedeniyle inatçı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir.

**AÇIKLAR:** Çabuk, dripling yeteneği üst seviyede olmalıdır. Sezgi-leri güçlü anı değerlendiren, futbolda boşlukları değerlendirme diye nitelendirilen yüksek koşu ve zihinsel kaliteye sahip oyuncular bu mevki-tercih edilmektedir.

**SANTRAFOR:** Futbol oyununun son parçası ve kahramanı oyunun hedefi olan gol santrafordan beklenir. Odaklanmış, fiziksel, teknik ve taktik becerileri yüksek profilli oyuncular bu mevkiinin özellikleridir.

Yukarıdaki açıklamalardan görüldüğü gibi bir futbol takımını oluşturan futbolcular arasındaki farklılıklar (psikolojik, teknik, taktik ve fiziksel ) kaçınılmaz değil, zorunludur. Çünkü futbolda takımı oluşturan oyuncuların yalnız oyun özellikleri değil, aynı zamanda kişilik özelliklerinin de farklı olması gerekmektedir.

### **Elit Futbolcu Psikolojisi**

Bireysel ya da takım sporlarında, sporu ya da sporcuyla farklı kılan unsurlar sporcuların zihinsel işleyişleridir. İstenilen başarıya ulaşmak için teknik ve kondisyon antrenman yapmak yeterli değildir. Sporcuların motorik özelliklerinin gelişmesi kadar psikolojik özelliklerin de geliştirilmesi gerekmektedir. Sporcu müsabaka veya antrenmanda çeşitli sorunlarla yüzleşebilmektedir. Başarıya olan yüksek beklenti nedeniyle psikolojik yük altındadır. Bu yükün baskısıyla gerginlik artmakta ve başarısızlık duygusunun hayal kırıklığı yarattığı ifade edilmektedir. Futbolcunun bu ortamda başarılı olabilmesi için çeşitli fiziksel ve psikolojik engelleri aşması gerekmektedir. İklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel engellerin yanı sıra kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve kazanma endişesi gibi psikolojik engeller performansın önündeki etkenlerdir (Biçer, 2007). Futbolcuların arzu edilen verime erişebilmeleri için fiziksel, teknik ve taktiğin yanında psikolojik hazırlığında hedeflenmesi ve pratik olarak uygulamaya konulması gerekmektedir. Bu noktalardan herhangi bir unsurun olmaması sporcunun elit düzeye ulaşmasına engel olabilir (Konter, 2006).

Motorik beceriler antrenmanla geliştirilebilir. Ancak psikolojik becerilerde yapılacak çalışmalarla ileri bir düzeyde geliştirilebilir. Antrenman olgusu içerisinde yapılacak olan fiziksel programlar sezonun tamamında geçerlidir. Yapılacak olan bu programlara psikolojik çalışmalarda eklenmelidir. Zihinsel ve Duyuşsal çalışmaların 3 temel hedefi vardır:

1. Fizyo-psiko verimi artırma
2. Branşa ait beceri öğrenimi
3. Müsabaka içerisinde sporcunun verimini artırma (May, 1986).

Elit futbolcularda görülen başlıca nitelikler;

- Branşa özgü karakter
- Olası her sonucu kabullenen ve bunu organize eden içsel diyalog
- Sonucun elde edildiği andaki oluşan özgüven
- Yüksek güdülenme hali
- Mevcut duruma göre odaklanma becerisi,
- Duyuları yorumlama, organize etme ve kontrol edebilme yeteneği,
- Olası zorluklarla mücadele edebilme yeteneği
- Ulaşılması güç hedefler ortaya koyma ve onlara ulaşabilme adına planlı olma
- Başarı adına içsel konuşma, imgeleme
- Zihinsel Dayanıklılık (Cox, 2012).

## KAYNAKLAR

- Arif, Ö., Çetin, M. Ç. (2019). Amatör Futbolcuların Görev ve Ego Yönelimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (INTJCES)*, 2, 99-109.
- Aytaş, Y., Karaç, Öcal, Y. (2020). İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doyumu İlişkisi. *Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar*. Gece Kitaplığı, Bölüm:13, 255-282
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368.
- Beswick, B. (2001). Focused for soccer. *Human Kinetics* 1.
- Biçer, Y. (2007). Malatya 1. Amatör küme futbol müsabakalarında mücadele eden takımların sakatlanma durumlarının değerlendirilmesi. *Sport Sciences*, 4(2), 64-72.
- Clifford, J. (1994). Diasporas. *Cultural anthropology*, 9(3), 302-338.
- Cox, C. (2012). An introduction to LTE: LTE, LTE-advanced, SAE and 4G mobile communications. John Wiley & Sons.
- Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183.
- Çetin M.Ç. (2013a). "Evaluation of Self-Esteem and Quality of Life of the Individuals with Different Body Mass Index Who Participated in Physical Activities". *Life Science Journal*, 10 (1): 804-810.
- Çetin M.Ç. (2013b). "The Role of Gender and Parental Attitudes Upon the Sports Participation Motivation Among the Table Tennis Players Who Studied at the University". *International Journal of Academic Research Part B*, 5 (1), 136-142.
- Çetin M.Ç., Gezer E., Yıldız Ö., Yıldız M. (2013). "Investigation of the Relationship Between Aggression Levels and Basic Psychological Needs School of Physical Education and Sports Students", *International Journal of Human Sciences*, 10 (1), 1738-1753,
- ÇETİN, M. (2014). Evaluation of The Correlation Between Learning Styles and Critical Thinking Dispositions of The Students of School of Physical Education and Sports. *Educational Research and Reviews*, 9 (18), 680-690.
- Goldberg (1998). *sports slump busting: steps to mental toughness and peak performance*. champaign, IL: Human Kinetics.
- Gümüşdağ, H., Cihan B.B., Öcal, Y.K. (2019) Genç Futbolcularda Pliometrik Egzersizlerin Mücadele Gücüne ve Agresifliğe Etkisi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi* .Cilt:6 ,Sayı:3.66-71

- Gümüşdağ, H., Karaç, Y., Kartal A. (2018). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal* .vol:4, issue:14.706-712
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphy, & LK Tennant, (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364).
- Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 132-139.
- János, P. (1989). *Méthodes d'entraînement moderne en football*. Broodcoorens Michel.
- Kara, N.; Çetin, M. Ç, Dönmez, A., Kara, M., Genç, H. A. (2020). Study on the Relationship between the Levels of Loneliness and Smartphone Addiction of Students who are Studying at the Faculty of Sports Science. *Asian Journal of Education and Training*, 6, 213-218.
- Karaç Öcal, Y. (2020). Antrenörlerin Liderlik Davranışlarının Spor Branşlarına Göre İncelenmesi. *Spor&Bilim .Efe Akademi Yayınları* ,Bölüm:14, 229-240
- Karaç, Y. (2019a). *Atletizm Sporcularının Başarı Algıları ve Spora Katılım Güdülerini*. Gazi Kitabevi. Ankara
- Karaç Öcal, Y. (2019b) Algılanan Ebeveyn, Akran ve Antrenör GÜdüsel İklimler Cinsiyete ve Kaygı Düzeylerine Göre Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri*. Gece Kitaplığı, Bölüm:24. 345-354
- Kesilmiş, İ. (2017). The comparison of the different balance performance of soccer players versus sedentary. *IJSSPE*, 2(3), 37-43. Doi: 10.11648/j.ijsspe.20170203.11
- Kesilmiş, İ. (2020a). Bocce Sporcularında Yakalama ve Atış Performansının Lateralizasyona Göre Değerlendirilmesi. *DÜSTAD Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 2, 23-44.
- Kesilmiş, İ. (2020b). The effect of using virtual reality headset on dynamic balance and reaction time of handball players. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 20-27.
- Kesilmiş, İ., & Yıldız, R. (2018). The relation between body awareness and track and field athletes' goal setting. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2454-2461. doi:10.14687/jhs.v15i4.5501
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., & Toros, T. (2020). Futbolcularda Algılanan Motivasyonel İklimin ve Ödüllandirici Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122.



- Kesilmiş, İ., Toros, T. (2020). Body awareness, nutrition and health of adolescents attending physical education lessons. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 180-184. DOI:10.21276/ambi.2020.07.sp1.0a23
- Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality profiles at various levels of athletic participation. *Personality and Individual differences*, 3(3), 321-326.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Koşar, ř. N., & Demirel, H. (2004). Çocuk sporcuların fizyolojik özellikleri. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38(1), 1-15.
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6(3), 230-241.
- Loehr,. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral Rehearsal on Sport Performance of Collegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21(2): 206- 218.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*, 13(3), 245-268.
- May, (1986). Sport psychology: should psychologists become involved? *The Clinical Psychologist*,;39(3):77-81.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers*. East Sussex, Uk: Psychology Press.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440- 449
- Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2005). Now see this: A new vision of exercise imagery. *Exercise and sport sciences reviews*, 33(4), 201-205.
- Munroe-Chandler, K. J., & Hall, C. R. (2004). Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(1), 51-67.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G., O, J., & Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 158-174.
- Öcal Karaç, Y., Kaplan, E. ve Ünal, Ö. (2020). Genç Kadın Hentbolcuların Hedef Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 47-53.
- Öcal, Ö. Ü. Y. K., Gürkan, A. G. O., & Ertetik, A. G. G. (2020). İng Basketbol Liginde Müsabakaları Kazanan Ve Kaybeden Takımların Bazı Teknik Parametreler Açısından Karşılaştırılmalı Analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 8, Sayı: 110, S. 203-210.

- Özdemir, İ. (2014). Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özmen, Ö. (1999). Futbolcu Kondisyonu ve Sportif Form. *Futbol Eğitim*, 16, 4-5.
- Öztürk A. (2016). Bireysel ve Takım Sporlarındaki Temel Becerilerin Performansa Etkisinin İçsel Konuşma (Self-Talk) Tekniği ile İncelenmesi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi
- Sallayıcı, M., Eroglu Kolayış, İ., Kesilmiş, İ., & Kesilmiş, M. M. (2018). Examination of Athletes' Anxiety, Motivation, Imagination Value in Competitions with Different Severity Level. *Asian Journal of Education and Training*, 4(1), 9-12. DOI: 10.20448/journal.522.2018.41.9.12
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.
- Shellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto: Sports Books Publisher.
- Taştan, Z., Kesilmiş, İ., & Toros, T. (2020). Basketbolcuların Antrenörden Algıladıkları Demokratik ve Otokratik Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 219-230.
- Topuz R., Sezen M., Çağlayan H.S., Çetin M.Ç.(2010). "Amatör Futbol Oyuncularının Denetim Odağının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), ss. 13-19.
- Toros, T., Kesilmiş, İ., & Başhan, İ. (2018). Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853. doi:10.14687/jhs.v15i4.5501
- Toy, A. B., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., Taştan, Z., & Çetin, M. Ç. (2020). The Correlation between Mental Toughness and Goal Orientation of Elite Wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(1), 35-47.



# Bölüm 4

## FUTBOLDA KENDİNLE KONUŞMA (SELF-TALK)\*

*Abdulaziz KULAK<sup>1</sup>*

*Turhan TOROS<sup>2</sup>*

---

1 Harran Üniversitesi BESYO , azizkulak@hotmail.com

2 Prof.Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, turhantoros@mersin.edu.tr

\*Danışmanlığını Prof.Dr.Turhan Toros'un yaptığı, Abdülaziz Kulak'ın doktora tezinden üretilmiştir



## Giriş

Spor psikolojisinin Türkiye’de çok da ele alınmayan bir boyutu kendinle konuşmadır (self-talk). Özellikle uygulamacı olarak çalışan spor psikologlarının bu boyutu kullanmasıyla, takımların ve sporcuların başarılı olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Antrenman bilimi, spor fizyolojisi ve spor psikolojisi sporun bilim temelini oluşturmaktadır (Kesilmiş, 2017; Toros, Kesilmiş ve Başkan, 2018; Sallayıcı ve ark.,2018; Kesilmiş, 2020a; Kesilmiş, Taştan ve Toros, 2020; Kesilmiş ve Toros, 2020). Bununla birlikte son yıllarda birçok branşta, birçok akademik çalışmalar görülmektedir (Kesilmiş ve Yıldız, 2018; Taştan, Kesilmiş ve Toros, 2020; Toy ve ark.,2020; Kesilmiş, 2020b). Kendinle konuşma ile ilgili yayınların çok az olması nedeniyle, aşağıda bu konu hakkında genel bilgiler verilecektir.

### Kendinle Konuşma Yöntemi (Self-Talk)

Günümüzde araştırmacılar, (Hardy, 2006) psikolojik beceri antrenmanları uygulanarak sporcuların biyomekanik verimlerinin (performans) geliştirilebileceğini gösteren çok sayıda araştırma yapmışlardır. Uluslararası ve ulusal çalışmalarda öne çıkan gerçeklik sporcuların psikolojik yetilerinin sosyal boyutu üzerine etkileri üzerine yoğunlaşmaktadır (Gülşen, 2016). Sürekli bir şekilde günlük hayatımızda içsel konuşma yapmamız doğal bir durumdur. Kendimizle istikrarlı bir şekilde içsel diyalogumuz halimiz duygularımızın ve düşüncelerimizin şekil almasını sağlamaktadır. (Bayköse, 2014).

İçsel konuşmanın kuramsal dayanağına yönelik, Hardy (2006) kendinle konuşma çalışmalarında teori temelli çalışmaların yetersiz olduğunu belirtmiştir (Bandura, 1997) İlâveten Vygotsky (1986)’nin Düşünsel çaba teorisinin temelde benimseneceği ifade edilmektedir. İçsel konuşma “insanların duygu ve algılamalarını kavrama, değerlendirme, zihinsel düzenleme ve değiştirmenin yanında kendilerine yönergeler vererek kendi kendilerini güçlendirmelerini neden olan iç diyalog” şeklinde belirtilmiştir (Nergiz ve diğerleri, 2015).

Kendi kendinle konuşma insanın içsel olarak konuşmasından çok daha geniş bir anlam ifade ederek aslında dış etmenlerin etkisinin olduğu da ifade edilmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2015). İlk başta, spor psikologları olumlu ve olumsuz olarak içsel konuşmayı ikiye ayırarak farklı oldukları yönünde görüş belirtmişlerdir. Pozitif içsel konuşma yöntemlerini futbolcuların yoğunlaşma safhasına geçişlerini, eksikler ve hatalar üzerinde çok takılı kalmadan pozitif bir bakış açısıyla kişinin iç ve dış uyaranları kapsayacak şekilde kendi kendisiyle diyaloga girme olarak tanımlanmıştır (Munroe, K., 1998). Tersine olumsuz içsel konuşma endişe üretmektedir. Çağdaş yaklaşımlarda içsel konuşma çok kapsamlıdır, içsel diyalog eğitim ve güdülenme

olarak sınıflandırılmıştır (Bayköse ve diğ., 2016). Eğitsel becerilere yönelik içsel konuşma yoğunlaşma temelli, teknik bilgi ve taktiksel unsurlarla ilişkili söylemde bulunurken, güdüsel diyaloglar, özgüven tesisi, irade gösterme ve duygu durumlarına ilişkin söylemlerde dile getirilmektedir.

Sporcular tarafından uygulanan en önemli psikolojik beceri kendi kendine konuşmadır. İçsel diyalog davranışçı düşünsel teorilerin ve zihinsel yöntemlerin merkezindedir ve son zamanlarda spor psikolojisi uygulamalarında ilgi çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Kendi kendine konuşma bireyin uyguladığı ve kendisine verdiği talimatlar ve olumlama ile beraber duygu, düşünce ve değişim unsurlarını organize eden bireyin duyumsamalarını ve zihinsel süreçlerini bir içsel seslendirme olarak ifade eder (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Araştırmacılar kendi kendine konuşmayı iki şekilde ele almaktadır. Bunlar; olumlu ve olumsuz kendinle konuşma şeklinde açıklanmaktadır.

Olumlu kendi kendine konuşma; bireyin kendisini cesaretlendirme, övme unsurları olarak belirtilmektedir (Moran, 1996). Kendimizle yaptığımız iç konuşma düşüncelerimiz tarafından meydana gelir. Yani düşüncelerimiz bizim iç konuşmalarımızdır. Yapılan araştırmalara göre her gün zihnimizden binlerce düşünce geçmektedir. Bu düşüncelerin içeriğine baktığımızda bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuz ve büyük bir çoğunluğu ise nötrdür. Bu bilgileri bize veren bilişsel psikoloji bilimi bireylerin düşünceleri ve tutumları, olguları hangi şekilde ifade edildiklerinden (düşünceler=iç konuşmalar) etkilenmektedir. Bireylerin herhangi bir olaya, duruma verecekleri duygusal tepkileri belirleyen unsur kişinin karşılaştığı olaya yüklediği anlama bağlıdır (Akt. Bayramkaya ve Sevil, 2011).

Kendi kendine konuşma yöntemleri, son zamanlarda spor psikolojisi uygulanmaya başlanmış ve spor psikolojisi araştırmalarında sürekli bir biçimde yaygınlaşarak devam etmiştir.

Kendi kendine konuşma insanın ya içsel ya da dışsal olarak bir duygu durumuna hazırlama şeklinde değerlendirilirken aynı zamanda bilişsel olarak insanın kendisini yönlendirmesi, desteklemesi, değişimleri değerlendirmesi, değişimleri düzenlemesi ve kişisel olarak duyumsadığı ve hissettiklerini yorumladığı “içsel diyalog” olarak açıklanmaktadır (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Ellis (1994)’e göre kendinle konuşma içselleştirilmiş kelimeleri ve tümceleri kendi kendimize tekrarlayıp durduğumuz bir iç diyalog olarak açıklar. Ellis (1994)’e göre olumsuz yönlendirmeler sürekli bir şekilde, duygularımız ve tepkilerimiz üzerinde rahatsız edici bir etkisi olan korkular, yanlış beklentiler, vb. gibi yanlış inançlarımızı ve tutumlarımızı pekiştirirken, içsel olarak kurduğumuz olumlu yönlendirmeler de duygularımız ve tepkilerimiz üzerinde kendine güven, olumlu ruh hali gibi rahatlatıcı etkisinin olduğunu da vurgulamışlardır.

Özetle kendi kendine konuşma kişinin içinden (iç ses) ya da dışında (yüksek sesle) kendisini yönlendirmesi olarak tanımlanabilir (Hatzigeorgiadis ve diğerleri, 2004). Spor psikologları kendi kendine konuşmayı iki incelerler olumlu içsel konuşma; övgü ve cesaretlendirme ile meydana gelen bir durum iken, olumsuz içsel konuşma ise; eleştiri ve kendini endişeye (kaygı, tasa) koyma hali olarak nitelendirilir (Moran, 1996).

Kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar, olumsuz duygulara (kaygı, endişe) ve sonuç olarak olumsuz davranışlara yani performansımızın olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Müsabaka veya antrenman öncesi, sırası veya sonrası herhangi bir sebepten ötürü kendimizle yaptığımız olumsuz iç diyaloglar olumsuz performansın ortaya çıkmasına nedenidir. Bu esnada dikkat edilmesi gereken olumsuz duyguların ve tutumların belirlenmesi ve onları olumlu ve daha gerçekçi düşüncelerle yer değiştirmeyi öğrenebilmektedir. Aksi takdirde olumsuz iç diyaloglar sporcunun performansını düşürmektedir.

Birçok sporcu gerçekte, duygu durumlarının bir olayla ilişkili düşünme biçiminin bir neticesinde meydana geldiğini ve içsel konuşma şeklini değiştirdiğinde çok değişik duygulara sahip olabileceğini kavradığında şaşırılmaktadır. Modern yaklaşımlarda ise; kendi kendine konuşma yöntemleri, Öğretici (Instructional Self-Talk) İçsel Konuşma ve Motivasyonel (Motivational Self-Talk) İçsel Konuşma şeklinde ayrılmaktadır. Öğretici İçsel Konuşma, taktik seçenekleri, teknik bilgi, odaklanma ile ilgili durum olarak tanımlanırken, Motivasyonel içsel konuşma ise olumlu ruh hali, içsel bir çaba ve güven artırıcı bir durum olarak tanımlanmıştır (Hardy ve diğerleri, 2015).

Yapılan çoğu çalışmalarda performansın artırılmasına yönelik Motivasyonel ve Öğretici İçsel Konuşma (Self-Talk)'nın etkisi incelenmiştir. Ziegler (1987); Öğretici İçsel Konuşmanın ilk aşamasındaki tenisçilerde forehand vuruşlarında olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rushall ve diğerleri (1988); Öğretici ve Motivasyonel İçsel Konuşmanın kayak çalışmalarında performansı yükselttiğini belirtmişlerdir. Mallet ve Hanrahan (1997) ve Landin ve Hebert (1999), Öğretici İçsel Konuşmanın üst düzey koşucular ve tenis sporcularında performanslarına olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kendi kendine konuşma, spor psikolojisinde son zamanlarda kullanılmaya başlamış ve yöntemleri sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Sporcular performanslarını yükseltmek için tutumlarını ve mental yapılarını geliştirmek durumundadırlar. Sporcuların kendilerine nasıl davrandığı ve ne söylediği arasındaki ilişki üzerine önemle durmaktadır. Self-Talk (İçsel Konuşma) burada sporculara yardımcı olmakta ve bireyin kendisini içsel olarak ya da dışsal (sesli) olarak bir duruma hazırlama olarak karşılık gelmektedir.

Aynı zamanda bilişsel olarak kişinin kendisini yönlendirmesi, desteklemesi, değişimleri değerlendirmesi ve kendisini düzenlemede yardımcı olan en önemli faktörlerden biridir.

### **Kendine Konuşma ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar**

Kendi kendine konuşma kişinin hedef performansa ulaşabilmesi adına güven inşa etmede kullanılan bir dizi zihinsel faaliyet olarak ifade edilmektedir. Bu düşünsel uygulamalar; rahatlama (örn. “serinletme”), gayreti yükseltme, güven inşa etme (örn. “yapabilirsin”), olumlu durumları (örn. “iyi hissediyorum”) ve zorluklarla baş etme (örn. “yorgun değilsiniz”) benzeri durumlardan meydana gelmektedir (Bayköse, 2014).

Kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar, olumsuz duygulara (kaygı, endişe) ve sonuç olarak olumsuz davranışlara yani performansımızın olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır.

Maç ya da antrenman öncesi, esnası ya da sonrası herhangi bir durumdan dolayı kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar performansımızın önünde bir engeldir. Bu noktada önemli olan olumsuz düşüncelerimizi tespit edip onları olumlu ve daha gerçekçi düşüncelerle yer değiştirmeyi öğrenmektir. Eğer bu yapılmazsa olumsuz iç konuşmalar genellenerek sporcunun bütün performans alanlarına yayılır ve onu olumsuz olarak etkiler.

### **Kendine Konuşma ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar**

Kendi kendine konuşma antrenörler ve sporcular tarafından sportif performansı geliştiren en önemli yeteneklerden birisi olarak kabul edilmektedir (Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016).

Bu anlamda içsel konuşmanın motivasyonel ve eğitici boyutu ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin; Abdoli ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen uygulamalı bir çalışmada başarılı basketbolcuların uyguladıkları güdüsel ve eğitici içsel konuşmanın serbest atış performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, eğitici içsel konuşma ile serbest atış performansı arasında olumlu ve pozitif düzeyde farklılık bulunmuştur.

Hardy ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel ve motivasyonel içsel konuşma ile görevin zorluk seviyesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada 30 tenisçi 3 gruba ayrılmıştır (2 deney ve 1 kontrol). Görevin zorluğu tenis topunun önceden belirlenen sıralamaya göre belirlenmiş alana gönderilmesi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, görev karmaşıklığı açısından eğitsel ve motivasyonel konuşma arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Veriler eğitsel içsel-konuşmanın yüksek ve zor kararlar ve doğruluk gerektiren görevlerin yerine getirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.



Zourbanos ve diğerleri (2013) ise motivasyonel ve eğitsel konuşmanın fiziksel performans ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma grubunda yer alan hentbolculara güdüsel ve eğitsel içsel konuşma çalışmalar sonrasında güçlü ve güçlü olmayan kol ile atış yapmaları istenmiştir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların güçlü olan ve olmayan kol ile yaptıkları atış öncesi hiçbir içsel konuşma alıştırmaları yaptırılmamıştır. Sonuçlar, eğitsel ve motivasyonel konuşma ile güçlü olmayan kolla yapılan atışlar arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Elde edilen veriler, eğitsel ve motivasyonel konuşmanın yeni öğrenilen bir beceriyi tecrübe ederken antrenman ortamında uygulanmasının doğru sonucu olacağını bulmuştur. Motivasyonel ve eğitsel içsel konuşmanın etkileri ele alındığı gibi olumlu ve olumsuz konuşmanın da performans ve spordaki farklı psikolojik yapıları nasıl etkilediği ele alınmıştır.

Çalışmalar sonucunda, olumlu içsel konuşmadaki artış ile olumsuz içsel konuşmadaki azaltmanın; bilişsel işlevlerde gelişim (Alderson-Day ve Fernyhough, 2015); kaygıda azalma (Shi ve diğerleri, 2015); özgüven düzeyinde yükselme (Clare ve Gaynor, 2006); negatif duygu durumlarında eksilme (Calvete ve diğerleri, 2005) ve farkındalıkta artış gibi pozitif sonuçlara da yol açtığı ortaya konmuştur. Değişik kendi kendine konuşma yöntemlerinin (olumlu/olumsuz, eğitsel/güdüsel) katkılarını araştıran çalışmalara ilaveten kendinle konuşma sporcular tarafından ne zaman ve ne amaçla kullanıldığı da araştırılmıştır.

Bu doğrultuda yapılan çalışmalar; eğitici kendinle konuşmanın beceri öğreniminde ve antrenmanlarda kullanımının daha faydalı olduğunu (örn; Latinjak ve diğerleri, 2011; Theodorakis, 1996) motivasyonel içsel konuşmanın ise dayanıklılık gerektiren uygulamalarda ve yarışmalarda uygulanmasının faydalı olduğunu (Van Raalte ve diğerleri, 2015).

Depape ve diğerleri (2006)'nın 126 üniversite öğrencisinde duygusal zeka ve içsel konuşma üzerine yaptıkları çalışmada self-talk'un kendinin farkında olması, kişinin kendisini düzenlemesi ve duygusal zekanın oluşmasında self-talk'un etkisi incelemiş self-talk'un olumlu anlamda etkisinin olduğunu vurgulamıştır.

Goudas ve diğerleri (2006)'nın 51 amatör sporcu üzerinde durarak uzun atlama ve gülle atma çalışmalarında kendi kendine konuşmanın etkisini incelemişlerdir. Çalışmada kendinle konuşma yöntemlerinin sporcu performansı üzerine etkisini bununla birlikte kendinle konuşma yönteminin işleyişi ile ilişkili kavrayışlarını ele almışlardır. Çalışmanın neticesinde; Yapılan kendinle konuşma uygulamasının gülle atma çalışmasında performansı yükselttiğini bulmuşlardır ve sporcuların güdüsel kendinle konuşma yöntemini tercih ettiklerini vurgulamışlardır. Aynı çalışmada sporcuların durarak uzun atlama uygulamasında performansta yükselme bulunmazken güdüsel içsel konuşmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Hatzigeorgiadis ve diğerkleri (2007)'nın 21 bayan yüzücü ile yapılan çalışmada kendinle konuşmanın işlevini bulmak adına iki içsel konuşma tekniğı (Öğretici ve güdüsel) kullanımın dikkati arttırıcı ve kaygıyı kontrol edici etkisinin olduğunu bununla birlikte kendinle konuşma uygulamaları ile bilişsel kavrama düzeyini arttırdığını ve sürdürülebilir bir odak seviyesine sahip olduklarını vurgulamışlardır.

Hatzigeorgiadis (2006)'in 26 bayan yüzücü sporcu üzerine öğretici ve güdüsel kendinle konuşma ve algılanan içsel konuşma görevi üzerine yapılan çalışmada deneysel yüzme çalışmalarında öğretici ve güdüsel kendinle konuşma tekniğinin sporculardaki algılanan işlevini bulma sebebiyle yapılmış ve kendinle konuşma verimli olduğunu, odaklanmayı arttırdığını ve güdüsel içsel konuşma yönteminin öğretici içsel konuşma tekniğine nazaran performansı yükselttiğı sonucunu bulmuştur.

Hatzigeorgiadis ve diğerkleri (2004)'nın su topu çalışmalarında kendi kendine konuşmanın performans ve düşünceye etkisi isimli çalışmasında 60 su topu sporcusuna, yapılan kuvvet ve hassasiyetlik uygulamaları esnasında (belli bir uzaklığa top atma) kendinle konuşma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda içsel konuşma parametrelerine göre sporcuların duyuşsal ve bilişsel unsurlarına etki yapılmış ve sonuç olarak kendinle konuşma yönteminin performansı yükselttiğı belirtilmiştir.

Zourbanos ve diğerkleri (2013) 44 beden eğitimi ve spor üniversite öğrencisinin dart fırlatma uygulamalarının performans ve öz yeterlilik üzerine güdüsel içsel konuşma yöntemine etkisini incelemek amacıyla çalışma yapılmış, araştırma sonunda deney grubu (güdüsel içsel konuşma) öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık söz konusuyken kontrol grubu öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarında herhangi bir farklılık bulunamamıştır

Theodorakis (1996)'nın 72 erkek futbol oyuncusu üzerine motor performansın gelişiminde öğretici içsel konuşmaya karşı güdüsel içsel konuşmanın etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, değişik motor yetilerinde performansın yükseltilmesi üzerine kendinle konuşma yönteminin etkileri incelenmiştir. Çalışmada futbolda doğru pas uygulaması, oturma uygulaması ve izokinetik dinamometre üzerinde diz ekstensiyon uygulaması yapılmış, çalışma sonunda öğretici kendinle konuşma grubu sporcularının güdüsel ve kontrol grubundan daha fazla performansının yükselttiğini bulmuşlardır. Oturma uygulamasında gruplar arasında gelişme göstermesine rağmen kendinle konuşma yönteminin uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Son uygulamada ise; hem güdüsel hem de öğretici kendinle konuşma yöntemi gruplarının kontrol grubu ile karşılaştırıldığında kayda değer bir şekilde gelişme gösterdiği belirtilmiştir.

Son olarak Zourbanos ve diğçerleri (2007)'nın 243 sporcu üzerinde yaptığı çalışmasında, antrenörlerin davranış şekilleri ve sporcularda kendinle konuşma yönteminin uygulanması arasındaki ilişkiyi bulmak için yapmış oldukları araştırmalarında, çalışma sonucunda sporcuların kendinle konuşma uygulamasının antrenörlerinin davranış şekilleri ve iletişimlerinde önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.

Sonuç olarak gerekli olan motor beceri uygulamalarında öğşetici kendinle konuşma yöntemi etkisini gösterirken, kuvvet ve devamlılık isteyen uygulamalarda hem güdüsel hem de öğşetici kendinle konuşma yönteminin önemli olduğu belirtilmiştir.

## KAYNAKLAR

- Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 9-15.
- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological bulletin*, 141(5), 931.
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American journal of health promotion: AJHP*, 12(1), 8-10.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bayköse, N., Cıvar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., & Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2016, 445-452.
- Bayramkaya ve Sevil, (2011). <https://performansgelistirme.wordpress.com>.
- Calvete, E., Estévez, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón, L., & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*, 8(1), 56-67.
- Clore, J., & Gaynor, S. (2006). Self-statement modification techniques for distressed college students with low self-esteem and depressive symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3), 314.
- Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 250.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8(3), 248-261.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116.
- Gülşen, (2016). Sporda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Burdur.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364).

- Hardy, C. (2006). *Some dare call it power*. Sage Publications.
- Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 132-139.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251.
- Kesilmiş, İ. (2017). The comparison of the different balance performance of soccer players versus sedentary. *IJSSPE*, 2(3), 37-43. Doi: 10.11648/j.ijsspe.20170203.11
- Kesilmiş, İ. (2020a). Bocce Sporcularında Yakalama ve Atış Performansının Lateralizasyona Göre Değerlendirilmesi. *DÜSTAD Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 2, 23-44.
- Kesilmiş, İ. (2020b). The effect of using virtual reality headset on dynamic balance and reaction time of handball players. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 20-27.
- Kesilmiş, İ., & Yıldız, R. (2018). The relation between body awareness and track and field athletes' goal setting. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2454-2461. doi:10.14687/jhs.v15i4.5501
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., & Toros, T. (2020). Futbolcularda Algılanan Motivasyonel İklimin ve Ödüllendirici Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122.
- Kesilmiş, İ., Toros, T. (2020). Body awareness, nutrition and health of adolescents attending physical education lessons. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 180-184. DOI:10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa23
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 263-282.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 13(1).
- Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers*. East Sussex, Uk: Psychology Press.

- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440-449
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle konuşma: modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 40-49.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2(4), 283-297.
- Sallayıcı, M., Eroglu Kolayış, İ., Kesilmiş, İ., & Kesilmiş, M. M. (2018). Examination of Athletes' Anxiety, Motivation, Imagination Value in Competitions with Different Severity Level. *Asian Journal of Education and Training*, 4(1), 9-12. DOI: 10.20448/journal.522.2018.41.9.12
- Taştan, Z., Kesilmiş, İ., & Toros, T. (2020). Basketbolcuların Antrenörden Algıladıkları Demokratik ve Otokratik Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 219-230.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182
- Toros, T., Kesilmiş, İ., & Başhan, İ. (2018). Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853. doi:10.14687/jhs.v15i4.5501
- Toy, A. B., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., Taştan, Z., & Çetin, M. Ç. (2020). The Correlation between Mental Toughness and Goal Orientation of Elite Wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(1), 35-47.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Andrews, S., Diehl, N. S., & Brewer, B. W. (2015). Mental health referral for student-athletes: Web-based education and training. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 197-212.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Vygotsky, L. (1986). *Thought and language* (translated by A. Kozulin). Cambridge, MA: MITPress.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27(2), 171-176.



# Bölüm 5

## SPORDA SOSYAL BECERİ İLE İLGİLİ YAPILAN YURTDIŞI VE YURTIÇI ARAŞTIRMALAR\*

*Mehmet Çağrı ÇETİN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [mcctetin@mersin.edu.tr](mailto:mcctetin@mersin.edu.tr)

\* Bu çalışma Mehmet Çağrı Çetin'in Doktora tezinden üretilmiştir





## Sosyal Beceri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Clements ve Avery (1984), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, çekingen olan öğrencilere yönelik bir sosyal beceri eğitimi programı geliştirmiş ve uygulamıştır. Araştırmayı üniversite eğitimine yeni başlayan 12 kız ve 12 erkek öğrenci olmak üzere 24 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Toplumsal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği” ve “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilere 9 hafta süreyle sosyal beceri eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı, kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin düştüğü ve sosyal ortamlarda aktif katılım yeteneklerinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Segrin (1994), yapmış olduğu çalışmada, gençler ve yaşlılar arasındaki sosyal beceri ve psikolojik problemleri incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşlıların gençlerle karşılaştırılabilir oranda sosyal beceri sergilediği görülmüştür. Yani yaşlılarla gençlerin sosyal becerileri arasında anlamlı farklılığın olmadığı anlaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen bir başka sonuç ise yaşlıların, karşılarındaki kişi yaşı ya da genç olsun, gençlerden daha fazla reddedilmediğidir. Bununla birlikte, yaşlılar gençlere oranla daha az kendine güven sergilemişlerdir. Araştırmada deneklere verilen sosyal beceri eğitiminden gençlerin de yaşlılar kadar yararlandığı anlaşılmıştır.

Bluehardt ve Shephard (1995)’in, yapmış oldukları çalışmada müfredat dışı fiziksel aktivite programının öğrenme yetersizliği olan çocukların sosyal beceri düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 9,4 olan 34 erkek 11 kız olmak üzere toplam 45 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden 23 kişi deney grubuna, 22 kişi kontrol grubuna dahil edilmiştir.

Hazırlanan egzersiz programı deneklere 10 hafta boyunca 90 dakikalık 2 seans halinde uygulanmıştır. Deneklerin sosyal becerilerini ölçmek amacıyla program öncesi ve sonrası The Context Based testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrenme eksikliği olan çocuklarda 3 aylık süre boyunca verilen egzersiz programının sosyal beceriler düzeylerinde olumlu bir etki bıraktığı tespit edilmiştir.

Smith ve Karp (1997), yapmış oldukları çalışmada, beden eğitimi dersinde birlikte öğrenme ve bunun sosyal beceri gelişimi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada 3. sınıf öğrencilerinden 16 kişiyle istenmeyen davranış sergileyen öğrencilerin gözlem yoluyla tespit edilip edilmeyeceği hakkında pilot bir uygulama yapılmış ve sağlanan bilgiyle birlikte öğrenme programı geliştirilmiştir. 22 kişilik sınıfta 8 öğrencinin istenmeyen davranışlara sahip olduğu tespit edilmiş ve bu öğrenciler sosyal beceri programından önce ve sonra değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın sonucunda; uygulanan programın öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin

de istatistiksel olarak önemli bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal durumları ile ilgili muhakeme edebilme düzeylerinde olumlu değişimler saptanmıştır. Sınıf içi davranışlarında ve akran ilişkilerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmasa da olumlu bir gelişme olduğu belirlenmiştir.

Riggio (1999), yapmış olduğu çalışmada, kardeşi olan ve kardeşi olmayan yetişkinler arasında kişilik ve sosyal beceri farklılıklarını belirlemek amacıyla 197 denek üzerinde bir araştırma yapmıştır. 197 denekten 146' sı (59 erkek, 87 kız) bir ya da daha fazla kardeşe sahip iken; 51 denegın (25 erkek, 26 kız) ise kardeşi yoktur. Araştırma sonuçlarına göre; kardeşli ve kardeşsiz yetişkinlerin sosyal becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Ryan ve Dzewaltowski, (2002), yapmış oldukları çalışmada orta öğretimde okuyan öğrencilerin farklı fiziksel aktivite ve kişisel yetkinlik tipleri arasındaki ilişkiyi karşılaştırmışlardır. Araştırmada öğrenciler fiziksel aktivite programına tabi tutulmuşlardır. Veri toplama aracı olarak, çocuklar için "Kişisel Yetkinlik Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma kapsamına 6. sınıf ve 7. sınıf öğrencileri alınmıştır. Bu çalışmada, fiziksel aktivite yoluyla öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin arttığı ve fiziksel aktivite sırasında karşılaştıkları engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve yeni çevre oluşturmak için diğer arkadaşlarıyla sosyal ortamlara katıldıkları saptanmıştır.

Banjou (2004)'ın, "Ortaokulda Beden Eğitimi Dersine Katılan Öğrencilerin Sosyal Becerilerinin; Cinsiyetlerine, Sınıflarına ve Uyumlarına Göre Analizi" adlı çalışmasında 797 öğrenci örneklem grubuna alınmıştır. Çalışmanın sonunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kendine güven duymaları ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaşlık ilişkilerini sürdürebilme düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra üst sınıf öğrencilerinin sosyal becerileri kullanma eğilimlerinin düşük olduğu ve beden eğitimi derslerine uyum sağlayan öğrencilerin uyum sağlamayan öğrencilere göre sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Moffet ve diğerleri (2006), tarafından yapılan, "Fiziksel Engelli Çocuklarda Sosyal Beceri ve Öz Güven Kazandırmada Sporon Kullanımı" adlı çalışmaya 10-19 yaş arası fiziksel engelli bireyler katılmıştır. Denekler E ve C olmak üzere iki guruba ayrılmıştır. E grubu deney, C grubu kontrol grubu olarak belirlenmiştir. E grubundaki engellilere (n 21) sosyal becerileri, öz güveni ve diğer yaşamsal yetileri (takım kurma, amaç belirleme, olumlu ilişkiler kurma ve iyimserlik) bir sınıf ortamında öğretilmiş ve bu öğrenilenleri futbol ve tekvondo öğrenirken ve oynarken kullanmaları istenmiştir. Bu program 12 hafta boyunca 24 oturumluk seanslar halinde yapılmıştır. C grubu ise (n 25) herhangi bir programa tabi tutul-

mamıştır. Denek ve kontrol guruplarına programdan önce ve sonra sosyal beceri ve öz güvenlerini değerlendirmek için ebeveyn- çocuk görüşmeleri ve Harter (1985)' in geliştirdiği çocuklar için “Öz Algı ve Sosyal Beceri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda denek ve kontrol guruplarının deneyin başında Harter'in sosyal beceri ölçeğinden benzer puanlar aldığı, fakat denek grubuna uygulanan programdan sonra kontrol gurubuna göre sosyal beceri düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür.

### **Sosyal Beceri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Hamarta (2000), üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerini öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelediği araştırmasında; bölüm değişkeni öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerinde etkili olurken, cinsiyet ve sınıf değişkeni açısından bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada sosyal beceri ve yalnızlık düzeyi arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Altunbaş (2002), yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, ikamet durumu, sosyal etkinliklere katılma durumu ve sosyal beceri düzeylerine göre sosyal destek algı düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda; yüksek sosyal beceriye sahip olan öğrencilerin düşük ve orta düzey sosyal beceriye sahip olan öğrencilere göre aileden ve arkadaşlarından daha fazla sosyal destek aldıkları bulunmuştur.

Deniz ve Hamarta (2003), yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bağlanma stillerinin sosyal beceri ve yalnızlık düzeylerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonunda; üniversite öğrencilerinin bağlama stillerinin sosyal beceri, duyuşsal anlatımcılık düzeyini anlamlı bir düzeyde etkilediği, sosyal beceri sosyal duyuşsal duyarlılık ve duyuşsal kontrol alt boyutunda bağlanma stillerinin anlamlı düzeyde etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Kara (2003), yapmış olduğu çalışmada, öğretmen ve öğrencilerin sosyal beceri algılarına etki eden faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda; sınıf öğretmenlerinin algılamalarına göre sahip oldukları sosyal becerilerin; yaş, cinsiyet, öğrenim derecesi, kıdem, okudukları sınıf düzeyi, devlet okulu veya özel okulda çalışma durumları değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Öğrencilerin algılamalarına göre sahip oldukları sosyal becerilerin ise; yaş, cinsiyet, devlet okulu veya özel okula gitme durumları, anne-baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Avşar (2004), yapmış olduğu çalışmada Beden Eğitimi Öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerini araştırmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Riggo (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1997) tarafından

Türkçeye uyarlanan “Sosyal Beceri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ve kıdem bakımından sosyal beceri düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Öğretmenlerin herhangi bir sosyal durumda ortama uygun hareket eden, kendinden emin ve sosyal durumlara kolayca ayak uydurabilen, başka bireylerin duyuşsal imalarını doğru ve tam yorumlayabilen, başka bireyler tarafından duyuşsal olarak çabuk etkilenen bir sosyal beceriye sahip olurken, duygularını gizleyebilme konusunda çok fazla yeterli olmadıkları tespit edilmiştir.

Öztürk ve diğerleri (2005a), yapmış oldukları çalışmalarında, 14–16 yaş grubu bireylerde sosyal yetkinlik beklentisinin atılganlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmada “Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” ve “Ratus Atılganlık Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma; 4 hafta sürmüş, yaz spor okulu öğrencilerine ön test son test uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; voleybol, yüzme ve basketbol branşlarının sosyal yetkinlik beklentisi puanlarını yükselttiği tespit edilmiştir. Ayrıca bireysel spor yapanlarda; antrenman yaşı fazla olanların antrenman yaşı az olanlara göre sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Takım sporlarında ise antrenman yaşı ile sosyal yetkinlik beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öztürk ve diğerleri (2005 b), yapmış oldukları çalışmada Bursa daki 9–13 yaş grubu raket sporcularının (tenis, masa tenisi, ve badminton) sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini karşılaştırmışlardır. Veriler kişisel bilgi formu ve “Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” ile toplanmıştır. Deneklerin sosyal yetkinlik beklenti puanlarında cinsiyetlere göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcu lisans düzeylerine göre karşılaştırıldığında ise; sporcu lisansı olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Onursal ve diğerleri (2006), yapmış oldukları çalışmada, spor yapan ve yapmayan 9-14 yaş çocuklarda öz yeterlik ve sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 167 kız ve 236 erkek olmak üzere toplam 403 çocuk oluşturmuştur. Çalışmada Ralf Schwarzer ve arkadaşları tarafından (1979) Almanca olarak geliştirilen ve Teközel (2002) tarafından Türkçe’ye çevrilen “Genel Özyeterlik Ölçeği” ile Matson ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Kocayörük (2000) tarafından Türkçe’ye çevrilen “Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; spor yapan çocuklar ve spor yapmayan çocuklar arasında genel öz yeterlik ve sosyal beceri düzeylerine ilişkin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Branş değişkenine göre ise basketbol, yüzme ve voleybol branşlarındaki çocuklar, tenis branşıyla uğraşan çocuklarla karşılaştırıldığında, tenis branşıyla uğraşan çocukların olumlu

sosyal becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algıladıkları bulunmuştur. Ayrıca, takım sporları ile uğraşan çocukların öz yeterlik ve sosyal beceri ölçeğinin, olumlu sosyal beceri alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları, bireysel sporlar ile uğraşan çocukların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çilingir (2006), yapmış olduğu çalışmada; Fen Lisesi ve genel lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmada Hepper (1982) in geliştirdiği Problem Çözme Envanteri ve Riggo (1986) nun geliştirdiği ve Yüksel (1997)in Türkçe'ye uyarladığı Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Fen lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin problem çözme becerileri arasında farklılaşma gözlenmemiştir. Fen Lisesi ile genel lise öğrencilerinin Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinin cinsiyet, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olma durumu ve ailenin sosyo-ekonomik durumları açısından problem çözmelerinde farklılıklar görülmemiştir. Öğrencilerin cinsiyet farklılığı açısından sosyal becerilerinde farklılaşma bulunmuştur. Sosyal Beceri Ölçeğinin Duyuşsal Kontrol boyutunda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sözel olmayan mesajları, duyguları düzenleme ve kontrol etme becerisi açısından daha yetkin oldukları gözlemlenmiştir. Öğrencilerin kardeş sayıları ve ailenin kaçınıcı çocuğu olma durumu açısından sosyal becerilerinde farklılaşma bulunmazken, ailelerinin sosyo-ekonomik durumu açısından sosyal becerilerinde fark olduğu tespit edilmiştir.

Çubukçu ve Gültekin (2006), “İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler” adlı çalışmaya, Eskişehir il merkezindeki ilköğretim okullarında görevli 438 ( 257 erkek, 181 bayan) öğretmen katılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçek araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda; ilköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler ilköğretim öğretmenlerinin branşlarına göre farklılık göstermektedir. Sınıf öğretmenlerinin en çok puan verdikleri sosyal beceri “haklarını koruma ve savunma” becerisi iken, branş öğretmenlerinin en çok puan verdikleri sosyal beceri, “başarısız olunan bir durumla başa çıkma” becerisidir. Bunun yanında gerek sınıf öğretmenleri ve gerekse branş öğretmenlerinin ilk üç sırada önemli gördükleri sosyal beceriler benzerdir. Aynı biçimde “özür dileme”, “ne yapacağına karar verme” ve “problemin nedenlerini araştırma” becerileri her iki grubun da önemsedikleri beceriler arasında yer almaktadır. Bunların dışında “teşekkür etme”, “duygularını ifade etme”, “bir gruba katılma” ve “başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma” sınıf öğretmenleri tarafından önemli görülürken; “dinleme”, “araştırma ve öğrenme isteği içinde olma”, “başkalarının haklarına saygı gösterme”, “araştırma ve öğrenme isteği içinde olma” ve “soru sorma” becerileri de branş öğretmenleri tarafından önemli görülmektedir.

Tekin ve diğerleri (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenlere göre sosyal beceri yeterlik düzeylerini inceledikleri çalışmada evren olarak, Karaman ve Antalya il merkezlerinde görev yapan 67'si erkek, 35'i bayan toplam 102 beden eğitimi öğretmeni alınmıştır. Araştırmada Riggio (1989) tarafından geliştirilen Yüksel (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri tesadüfi örneklem yoluyla beden eğitimi öğretmenlerine uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, fakat aritmetik ortalamalarına bakıldığında; bayan beden eğitimi öğretmenlerin erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kıdem düzeylerine bakıldığında ise kıdemli öğretmenlerin diğerlerine göre daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Öztürk ve Şahin (2007), yapmış oldukları araştırmaya Bursa ilindeki çeşitli spor kulüplerinin spor okullarına devam eden 9–13 yaş grubundaki 143 öğrenci ve aynı yaş grubunda spor yapmayan 82 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bireysel spor çalışmalarına katılanlar (atletizm, badminton, masa tenisi) 72, takım sporuna katılanlar (basketbol voleybol) 71 kişidir. Araştırmada spor yapmayanlar ile takım sporu ve bireysel spor yapanların sosyal yetkinlik beklentisi SYB puanlarının çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Veriler kişisel bilgi formu ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda; takım sporu yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin SYB puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, takım sporu yapan gruptaki bayan öğrencilerin SYB puanı erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca spor yapmayan denklemin yaşları ile SYB puanları arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki belirlenirken, spor yapan öğrencilerin antrenman yaşı ile SYB puanları arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Seven ve Yoldaş (2007), yapmış oldukları araştırmada Buca Eğitim Fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerine etki eden faktörlerin belirlenmesini amaçlamışlardır. Araştırmada, Riggio (1986) tarafından geliştirilen Yüksel (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; kız öğrencilerin sosyal beceri toplam puanı erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Mezun olunan okul, anne ve babanın öğrenim durumu, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenlerle öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Avşar ve Öztürk (2007) tarafından “Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı çalışmada 208 öğrenci çalışma kapsamına alınmıştır. Araştırmada, Riggio

(1986). tarafından geliştirilen Yüksel (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan öğrenciler Sosyal Beceri Envanterinin tümünden 292,60, duyuşsal anlatımcılık alt ölçeğinden (DA) 46.61, duyuşsal duyarlık alt ölçeğinden (DD) 53.41, duyuşsal kontrol alt ölçeğinden (DK) 41.34, sosyal anlatımcılık alt ölçeğinden (SA) 48.05, sosyal duyarlık alt ölçeğinden (SD) 47.93 ve sosyal kontrol alt ölçeğinden (SK) 55.26 ortalama puan almışlardır. Cinsiyet değişkene göre envanterin tümünden alınan puanlar ile duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal duyarlılıktan alınan puanlarda kız öğrencilerin; duyuşsal kontrolden alınan puanlarda ise erkek öğrenciler; mezun olunan lise değişkenine göre duyuşsal kontrol alt ölçeğinde meslek lisesinden mezun öğrencilerin, mezun olunan alan türüne göre duyuşsal duyarlılıkta sayısal alandan mezun olan öğrencilerin; yaşamlarının ilk 10 yılını geçirdikleri yere göre sosyal kontrolde şehirde geçirenler ilçede geçirenlerden, ilçede geçirenlerin ise köyde geçirenlerden daha yüksek sosyal beceri puanı elde ettikleri görülmüştür.

Karahan ve diğerleri (2007), yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre değişip değişmediğini incelenmişlerdir. Araştırmaya 1276 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği ile; sosyal beceri düzeyleri ise Türkçe'ye uyarlaması Yüksel (1997) tarafından yapılan Sosyal Beceri Envanteri ile ölçülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular; sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerle kendini genel olarak mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir. Sosyal beceri düzeyi yüksek olan öğrencilerle kendini genel olarak mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutsuz hisseden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

## KAYNAKLAR

- ALTUNBAŞ, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Kişisel Özellikleri ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- AVŞAR, Z. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- AVŞAR, Z. ve ÖZTÜRK, F. K. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi Örneği). **Eğitimde Kuram ve Uygulama**. 3, (2), 197-206.
- BANJOU, S. (2004). Analysis of Junior High School Students' Social Skills in Physical Education Classes: With a Special Reference to Their Genders, Grades, And Adjustments to Physical Education Classes. **Japanese Journal Education Health Sport Science**. 47, 307-318.
- BLUECHARDT, M. H. and SHEPHARD, R. J. (1995). Using an Extracurricular Physical Activite Program to Enhance Social Skills. **Journal of Learning Disabilities**, 28, 160-169.
- CLEMENTS, L. A. and AVERY, W. (1984). A Cognitive Behavioral Approach to Social Skills Training With Shy Persons. **Journal of Clinical Psychology**. 40, 710– 719.
- ÇİLİNGİR, A. (2006). Fen Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sosyal Becerileri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- ÇUBUKÇU, Z. ve GÜLTEKİN, M.(2006). İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler. **Bilge Dergisi**. 37, 155-174.
- DENİZ, M. E. ve HAMARTA, E. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bağlanma Stilllerinin Sosyal Beceri ve Yalnızlık Düzeylerindeki Etkileri. **7. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**. 09-11 Temmuz. İnönü Üniversitesi. Malatya.
- HAMARTA, E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Harter, S. (1985) Manual for the Self-perception Profile for Children. Denver, CO: Univer. of Denver.
- Hepper, J. N. (1982). *Kew: gardens for science and pleasure* (No. BOOK). Stemmer House.



- KARA, E. (2003). Öğretmen ve Öğrencilerin Sosyal Beceri Algılarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- KARAHAN, T. F., DİJLE, A. N. ve EPLİKOÇ, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. 40 (2), 41-61.
- Kocayörük, A. (2000). İlköğretim öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmede dramının etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- MATSON, J. L., TERLONGE, C., GONZALEZ, M. L. and RIVET, T. (2006). An Evaluation of Social and Adaptive Skills in Adults With Bipolar Disorder and Severe/Profound Intellectual Disability. **Research in Developmental Disabilities**. 27 (6), 681-687.
- MOFFET, A. C., DUMMER, G. M. and FRASERM.G. (2006). Using Sport to Teach Assertiveness and Social Skills to Children With Physical Disabilities. **National Convention and Exposition**. 21 (3), 211-219.
- ONURSAL A. M., MORALI, S. ve BAŞARAN, I. (2006). Spor Yapan ve Yapmayan 9-14 Yaş Çocuklarda Özyeterlik ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. **Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**. 3-5 Kasım 2006. Muğla Üniversitesi, Atatürk Kültür Merkezi. Muğla.
- ÖZTÜRK, F. ve ŞAHİN, K. S. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması. İlköğretim online 6 ( 3), 468-479, [http://ilkogretim.online.org.vol6say3.469-479pdf.\(01.03.2007 tarihinde alınmıştır\)](http://ilkogretim.online.org.vol6say3.469-479pdf.(01.03.2007 tarihinde alınmıştır)).
- ÖZTÜRK, F., KOPARAN, S. ve EFE, M. (2005a).Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Durumlarına Etkisi. **X.Ulusal Spor Hekimliği Kongresi**. Ege Üniversitesi, İzmir.
- ÖZTÜRK, F., KOPARAN, S. ve ÖZKAYA, G. (2005b). Bursa İli 9-13 Yaş Grubu Raket Sporcularının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması. **2. Raket Sporları Sempozyumu**. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- RIGGIO, H. R. (1999). Personality and Social Skill Differences Between Adults with and Without Siblings. **Journal of Psychology Inter disciplinary Applied**. 133 (5), 514-521.
- RYAN G. J. and DZEWALTOWSKI D. A. (2002). Comparing The Relationships Between Different Types of Self-Efficacy and Physical Activity in Youth. **Health Education and Behaviour**. 29 (4), 491-502.
- SEGRIN, C.(1994). Social Skills and Psychosocial Problems Among the Elderly. **Research on Aging**. 16 (3), 301-321.

- SEVEN, S. ve YOLDAŞ, C. (2007). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 4 (1), 18- 24.
- SMITH, B. T. and KARP, G. G. (1997). The Effect of a Cooperative Learning Unit on the Social Skill Enhancement of Third Grade Physical Education Students. **Paper Presented at the Annual Meeting of American Educational Research Sociation**. March 24-28, Chicago.
- ŞAHİN, N. H. ve DURAK, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**. 10 (34), 56-73.
- TEKİN, M., BAYRAKTAR, G., YILDIZ, M. ve KATKAT, D. (2006). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Sosyal Beceri Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. **Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**. 3 (3), 17-24.
- Teközel, M., Gibbons, F. X., Piko, B. F., & Luszczynska, A. (2002). Adolescents' risk perceptions across cultures: A cross-cultural study. *Health through the life cycle: A life span perspective*. *European Health Psychology Society Lisbon, Portugal*, 35-45.
- YÜKSEL, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.



# Bölüm 6

## FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE SAĞLIĞIN SOSYO-EKONOMİK DURUMA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

*İnci KESİLMİŞ<sup>1</sup>*

*Mehmet Akif ZİYAGİL<sup>2</sup>*

---

1 Osmaniye Korkut Ata University, Department of Physical Education and Sports, Osmaniye, Turkey. [incikesilmis@osmaniye.edu.tr](mailto:incikesilmis@osmaniye.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-2382-2205>

2 Faculty of Sports Sciences, Department of Physical Education and Sports, Mersin University, Mersin, Turkey. [mziyagil@gmail.com](mailto:mziyagil@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-0984-0607>

\*Bu çalışma İnci Kesilmiş'e ait Doktora tezinden üretilmiştir.



## GİRİŞ

Gelişmiş ülke politikalarının hedefleri arasında toplumun erken çocukluk çağından başlamak üzere, orta yaş ve yaşlılık döneminde fiziksel aktivite konusunda bilinçli, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip ve fiziksel ve mental olarak tam bir iyilik haline sahip bireyler olmalarını sağlamak vardır. Devlet tarafından yürütülen projeler ve toplumun bilinçlendirilmesine yönelik programlar ile ABD ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerde egzersize katılan birey sayısının arttırıldığını rapor eden çalışmalar mevcuttur (Ekkekakis ve ark., 2008; Fentem, 1994; Frankel ve ark., 2006). Fiziksel aktivite özellikle kadınlarda sağlık ile ilgili olumlu etkilerinin yanısıra obezitenin önlenmesinde de önemli bir yere sahiptir (Toros ve ark., 2018). Fiziksel ve Mental sağlığın korunması ve devamlılığının sağlanması amacıyla, sağlık ile ilgili mal ve hizmet üreten bütün kurum ve kuruluşların oluşturduğu yapıya genel anlamda sağlık sektörü denilmektedir. Sağlık sektörü tarafından uygulanan tüm etkinlikler ise sağlık hizmetleri olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2008).

Dünya genelinde yılda 11,7 trilyon USD sağlık harcaması gerçekleştiği düşünülmektedir. Mart 2017 itibarıyla 117 ülkeye ilişkin en son hane halkı harcama anketi verilerine göre nüfusun yaklaşık %9.3'ü, bütçesinin % 10'unu aşan ortalama ödemelerine toplam hane halkı harcamaları veya geliri de dahil olmak üzere bütçesinin % 25'ini veya daha fazlasını sağlık bakımına harcamaktadır (World Health Statistics, 2017). Sağlık ile ilgili olumsuz durumlar ortaya çıktıktan sonra iyileştirmeye yönelik çalışılması belli bir maliyet yükü gerektirmektedir. Fiziksel ve mental olarak sağlıklı olan bireylerden oluşan toplumların daha verimli ve üretken olduğu ve bu durumun ülkenin kalkınmasını olumlu etkilediği belirtilmiştir (Akın, 2007). Aynı zamanda düzenli fiziksel aktivitenin, antrenmanlara katılımın olumlu katkıları vurgulanmıştır (Taştan ve ark., 2018). Bir toplumun sağlık düzeyi hakkında bilgi elde etmek için doğumda yaşam beklentisi, bebek ölüm oranları, çocuk ölüm oranları ile kaba ölüm oranları göstergeleri kullanılmaktadır (Feldstein, 1993). İlaçlar ile ilgili küresel anlamda harcamalar 2016'da yaklaşık 1.2 trilyon dolara ulaşacağı öngörülmektedir. 2016 yılına kadar ilaçlardaki net harcamaların 1 trilyon doları aşması beklenmektedir (IMS Report, 2012). Kişilerin sahip olduğu genetik yapı, büyüme ve gelişmeyi etkilerken, beslenme ve sosyo-ekonomik yapı gibi çevresel etkenlerin de büyüme ve gelişme üzerinde etkin olduğu bilinmektedir. Özellikle erken yaşlardan itibaren sağlık ve beslenmenin önemini anlaşılması gelecek nesillere sağlığın aktarımı için son derece önemlidir (Kesilmiş & Toros, 2020). Ülkelerin toplumundaki bireylerin sahip oldukları sosyo-ekonomik düzeyleri onların büyüme ve gelişmeleri üzerinde etkili olabilecek önemli bir bileşendir (Bernink ve ark., 1983). Sosyo-ekonomik düzeyin bir sonucu olarak meydana gelen büyüme ve gelişmedeki farklılıklar toplumsal ve kültürel özelliklerden dolayı ülkelere bağlı olarak değişkenlik

gösterebilir. Gelişmiş ülkelerin çocukların büyüme ve gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla sosyal güvenlik programları geliştirmişlerdir (Malina ve ark., 2004). Literatürde sosyo-ekonomik düzey arttıkça düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranının da arttığı rapor edilmiştir (Goslin ve Burder, 1986). Sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması ile birlikte çocukların daha fazla sokağa çıkma özgürlüğüne sahip oldukları ifade edilmiş böylece sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların diğerlerine kıyasla daha fazla fiziksel aktiviteye katılım ve motor becerilerini arttırma şansına erişebilecekleri vurgulanmıştır (Tekelioğlu, 1997). Ancak gelir seviyesi yüksek ailelerin çocuklarda branşa özgü fiziksel aktivite ve antrenmanlara düzenli katılma konusunda daha avantajlı oldukları görülmektedir. Sosyo-ekonomik gelir dağılımının adil oluşu ve haneye giren gelirin artması, aile fertlerine boş zaman değerlendirme bakımından kaynak ve düzenli sportif aktiviteye katılım için gerekli harcama imkânı yaratmaktadır. Gelir seviyesinin yüksek olduğu hem sosyal, hem de ekonomik bakımdan gelişmiş ülkelerde sportif aktivitelere katılım geri kalmış ülkelere nazaran daha yaygındır (DPT, 2000). Sosyo-ekonomik gelir seviyesinin yüksek bulunduğu toplumlarda, birçok boş zaman faaliyeti gibi spor da daha hızlı bir gelişme içine girmektedir. Spor, gelir seviyesinin yüksek olduğu, hem sosyal, hem ekonomik bakımdan gelişmiş ülkelerde, geri kalmış ülkelere nazaran daha yaygındır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı gelir seviyesine göre fiziksel aktivite, beslenme ve sağlığın değerlendirilmesidir.

## **METOD**

### *Katılımcılar*

Mersin ili merkez ilçelerinden Toroslar, Yenişehir, Akdeniz ve Mezitli ilçelerinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60-103 yaşları arasındaki 1356 kadın, 1356 erkek olmak üzere toplam 2712 katılımcı rasgele örnekleme ile seçilmiştir. Her bir ilçeden 339 kadın 339 erkek katılımcıya anketler uygulanmıştır. İkamet edenler arasından her ilçeden her yaş grubu için kıyaslanabilir olması açısından eşit sayıda erkek ve kadına ulaşıncaya kadar anketler rasgele katılımcılara uygulanmıştır. Her yaş grubunda en az 226 erkek ve 226 kadın olmak üzere toplam 452 kişiye anket uygulanmıştır. Mersin il merkezinin 2016 yılı nüfusu 992.343 olduğu (<http://www.tuik.gov.tr/>, [www.nufusu.com/il/mersin-nufusu](http://www.nufusu.com/il/mersin-nufusu)) dikkate alındığında gerekli örnekleme sayısı tablosundan %99 güvenle en az 2647 kişiye anketin uygulanması gerekmektedir (<http://research-advisors.com>).

### *Veri Toplama Araçları*

### *Demografik Bilgiler*

Katılımcılara yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve sosyo-ekonomik durumunu kapsayan sorular yöneltilmiştir.

### *Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Ölçeği*

Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için görüşme yöntemi ile Baecke, Burema ve Frijters'in (1982) geliştirdiği Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi uygulanmıştır. Katılımcıların iş, okul veya evde, spor ve serbest zaman etkinliklerinde hangi seviyede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri hesaplanmıştır (Baecke ve ark. 1982). Baecke Fiziksel Aktivite Alışkanlığı anketinin hem erkeklerde hem de kadınlarda ağır ve hafif düzeydeki aktiviteleri doğru şekilde belirlediği ve fiziksel aktivite alışkanlığını doğru ve güvenilir şekilde ölçtüğü birçok araştırmacı tarafından da kanıtlanmıştır (Matthews ve ark., 2000; Philippaerts, Westerterp, Lefevre, 1999).

### *SF-12 Kısa Sağlık Anketi*

Araştırmamızda SF-12 (Kısa form-12) Kısa Sağlık Anketi uygulanmıştır. SF-12 toplumun mevcut sağlık durumunu göstermede ve kronik hastalıkların iş gücü kaybını ortaya koymada kullanılabilir bir ankettir (Kovasc, Muriel ve Abriaira, 2005); hatta en yaygın kullanılanıdır (Burdine ve ark., 2000). 12 soruluk genel sağlık anketi kısa olduğu, vakaları ayırmada yüksek duyarlılığa sahip olduğu ve çeşitli sosyo-kültürel ortamlarda kullanılabilirliği için yaygın olarak tercih edilmektedir. Ölçeğin psikotik olmayan depresyon ve bunaltı belirtilerinin saptanmasında güvenle kullanılabilirliği belirtilirken psikotik ve manik hastalarda ve kronik ruhsal hastaların saptanmasında kullanılması önerilmemektedir (Ünal, 2014). Ölçeğin doğru bir şekilde değerlendirilebilmesi için hiçbir veri eksik olmamalıdır. Öncelikle eksik veri olup olmadığı kontrol edilir ve daha sonra Ware, Kosinski ve Keller (1996) tarafından oluşturulan katsayılar ile fiziksel ve mental sağlık skorları hesaplanır. Fiziksel sağlık skorları için 12 soruya verilen puanların toplamına 56,57706 eklenirken, mental sağlık skorlarını belirlemek için 12 soruya verilen puanların toplamına 60,75781 eklenerek skorlar belirlenmiş olur (Ware, Kosinski ve Keller, 1996).

### *Üç Faktörlü Beslenme Anketi*

TFEQ ilk olarak Stunkard ve Messic tarafından 1985 yılında yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkiye'de "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" olarak Kıraç ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik analizleri yapıldıktan sonra güvenilirliğinin yüksek olduğu, kişilerin bilinçli olarak yemek yemelerini kısıtlama derecesini, kontrolsüz olarak yemek yeme seviyesini ve duygusal oldukları anlardaki yemek yeme derecesini ölçmenin yanı sıra, açlığa duyarlılık seviyesini de ölçtüğü tespit edilmiştir (Kıraç ve ark., 2015). Ölçeğin faktörlerinden 'kontrolsüz yeme' açlık hissedildiği ve bir dış uyarana maruz kalındığı zaman yemek üzerine kontrolü kaybetme eğilimini değerlendirirken 'bilinçli kısıtlama' vücut ağırlığını ve şeklini

korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini değerlendirmektedir. ‘Duygusal yeme’ ise yalnızlık hissi, endişe ya da moral bozukluğu gibi olumsuz ruh hali ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi ölçer (Karakuş, Yıldırım, Büyüköztürk, 2016).

### Verilerin Analizi

Veri kümesinin normal dağılım gösterip göstermediği Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek belirlenmiştir. Skewness değeri -1 ile +1 arasında ve Kurtosis değeri -2 ile +2 arasında olduğundan dolayı dağılımımız normaldir (Şenocak, 2011). Gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın kaynağının belirlenmesinde gruplar arası karşılaştırmalar için LSD testi (Least Significance Difference) kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Kadınların Gelir Düzeylerine Göre İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
İş İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	368	2,87	0,45	1,38	4,38	4	1,584	,176	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	2,91	0,44	1,63	4,63				
	G 3. 2000-2999 TL	252	2,84	0,44	1,63	4,13				
	G 4. 3000-3999 TL	136	2,91	0,44	1,63	4,13				
	G 5. >4000 TL	138	2,94	0,47	1,63	4,25				
	Toplam	1356	2,89	0,45	1,38	4,63				
Spor İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	368	1,88	0,55	,75	3,75	4	3,691	,005	G1<G3,G4,G5
	G 2. 1000-1999 TL	462	1,95	0,50	,75	3,50				
	G 3. 2000-2999 TL	252	1,98	0,53	,75	3,75				
	G 4. 3000-3999 TL	136	2,04	0,53	1,00	3,25				
	G 5. >4000 TL	138	2,04	0,54	,75	3,50				
	Toplam	1356	1,96	0,53	,75	3,75				
Serbest Zaman İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	368	2,82	0,50	1,50	4,75	4	2,066	,083	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	2,82	0,49	1,25	4,00				
	G 3. 2000-2999 TL	252	2,79	0,49	1,00	4,00				
	G 4. 3000-3999 TL	136	2,83	0,45	1,75	4,00				
	G 5. >4000 TL	138	2,69	0,52	1,50	4,25				
	Toplam	1356	2,80	0,50	1,00	4,75				



İş indeksi 1 ile 5 puan arasında hesaplanmıştır. 1 puan en küçük değeri gösterirken 5 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 kadın katılımcı için iş indeksi ortalaması 2.89'dur. Bu değer kadınlarda orta seviyenin üzerindedir. Grup 5, 2.94 ile en yüksek iş indeksine sahipken, Grup 3; 2.84 ile en düşük ortalama iş indeksine sahiptir. Grup 1'den Grup 2'ye doğru yükselen ortalama iş indeksi Grup 3'te azalmış ve Grup 3'ten sonra sürekli artma eğilimine girmiştir (Tablo 1). Toplam 1356 kadın katılımcı için gelir düzeyine göre spor indeksi ortalaması 1,96'dır. Bu değer ortalamanın altındadır. Toplam 1356 kadın katılımcı için serbest zaman indeksi ortalaması 2.80'dir. Grup 4; 2.83 ile en yüksek serbest zaman indeksi değerine sahipken, Grup 5; 2.69 ile en düşük değere sahiptir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Erkeklerin Gelir Düzeylerine Göre İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
İş İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	320	3,04	0,46	1,75	4,00	4	6,979	,000	G1>G4,G5; G2>G4,G5; G3>G4,G5
	G 2. 1000-1999 TL	499	2,98	0,50	1,38	4,50				
	G 3. 2000-2999 TL	265	3,00	0,44	1,75	4,25				
	G 4. 3000-3999 TL	129	2,88	0,43	1,75	4,00				
	G 5. >4000 TL	143	2,82	0,43	2,00	3,88				
	Toplam	1356	2,97	0,47	1,38	4,50				
Spor İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	320	2,02	0,61	,75	3,75	4	3,207	,012	G1<G3; G2<G3; G3>G5
	G 2. 1000-1999 TL	499	2,08	0,61	,75	3,75				
	G 3. 2000-2999 TL	265	2,19	0,56	,75	3,75				
	G 4. 3000-3999 TL	129	2,11	0,62	,75	3,50				
	G 5. >4000 TL	143	2,05	0,55	,75	3,50				
	Toplam	1356	2,09	0,60	,75	3,75				
Serbest Zaman İndeksi (1-5 puan)	G 1. <1000 TL	320	3,02	0,54	1,75	4,75	4	5,647	,000	G1>G2,G3,G5
	G 2. 1000-1999 TL	499	2,87	0,51	1,50	4,75				
	G 3. 2000-2999 TL	265	2,91	0,48	1,50	4,25				
	G 4. 3000-3999 TL	129	2,93	0,46	2,00	4,25				
	G 5. >4000 TL	143	2,83	0,56	1,75	4,25				
	Toplam	1356	2,91	0,51	1,50	4,75				

Toplam 1356 erkek katılımcı için iş indeksi ortalaması 2.97'dir. Bu değer erkeklerde orta seviyenin üzerindedir. Grup 1; 3.04 ile en yüksek iş indeksine sahipken, Grup 5; 2.82 ile en düşük ortalama iş indeksine sahiptir. Toplam 1356 erkek katılımcı için spor indeksi ortalaması 2.09'dur. Bu değer ortalamanın altındadır. Grup 1'den Grup 5'e doğru spor indeksi ortalamaları sırasıyla; 2.02, 2.08, 2.19, 2.11, 2.05 şeklindedir. Grup 1'den Grup 3'e kadar sürekli artma eğilimi gösteren spor indeksi ortalaması Grup 4'ten sonra azalma eğilimi göstermiştir. Toplam 1356 erkek katılımcı için serbest zaman indeksi ortalaması 2.91'dir (Tablo 2).

**Tablo 3.** Kadınların Gelir Düzeylerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
Kontrolsüz Yeme (5-25 puan)	G 1. <1000 TL	368	16,17	5,01	8,00	31,00	4	1,318	,261	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	16,84	5,26	8,00	31,00				
	G 3. 2000-2999 TL	252	16,51	5,01	8,00	32,00				
	G 4. 3000-3999 TL	136	17,10	4,82	8,00	28,00				
	G 5. >4000 TL	138	16,91	5,89	8,00	31,00				
Toplam	1356	16,63	5,18	8,00	32,00					
Duygusal Yeme (3-15 puan)	G 1. <1000 TL	368	5,78	2,72	3,00	12,00	4	2,017	,090	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	6,07	2,74	3,00	12,00				
	G 3. 2000-2999 TL	252	6,04	2,70	3,00	12,00				
	G 4. 3000-3999 TL	136	6,41	2,68	3,00	12,00				
	G 5. >4000 TL	138	6,38	2,96	3,00	12,00				
Toplam	1356	6,05	2,75	3,00	12,00					
Bilinçli Kısıtlama (6-39 puan)	G 1. <1000 TL	368	15,42	3,76	6,00	24,00	4	,362	,835	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	15,66	3,58	6,00	23,00				
	G 3. 2000-2999 TL	252	15,70	3,59	6,00	24,00				
	G 4. 3000-3999 TL	136	15,74	3,54	6,00	24,00				
	G 5. >4000 TL	138	15,64	3,86	8,00	24,00				
Toplam	1356	15,61	3,65	6,00	24,00					
Açlığa Duyarlılık (4-20 puan)	G 1. <1000 TL	368	7,88	3,20	4,00	16,00	4	,886	,471	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	462	8,10	3,26	4,00	16,00				
	G 3. 2000-2999 TL	252	8,25	3,15	4,00	16,00				
	G 4. 3000-3999 TL	136	8,13	2,67	4,00	16,00				
	G 5. >4000 TL	138	8,38	3,26	4,00	16,00				
Toplam	1356	8,10	3,17	4,00	16,00					

Kontrolsüz yeme puanları 5 ile 25 puan arasında hesaplanmıştır. 5 puan en küçük değeri gösterirken 25 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 kadın katılımcı için kontrolsüz yeme puanı ortalaması 16.35'tir. Bu değer kadınlarda orta seviyenin üzerindedir. Duygusal yeme puanları 3 ile 15 puan arasında hesaplanmıştır. 3 puan en küçük değeri gösterirken 15 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 kadın katılımcı için duygusal yeme puanı ortalaması 6.05'tir. Bu değer kadınlarda orta seviyenin altındadır. Bilinçli kısıtlama puanları 6 ile 39 puan arasında hesaplanmıştır. 6 puan en küçük değeri gösterirken 39 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 kadın katılımcı için bilinçli kısıtlama puanı ortalaması 15.61'dir. Bu değer kadınlarda orta seviyenin altındadır. Toplam 1356 kadın katılımcının açlığa duyarlılık puanları 5 ile 20 puan arasında hesaplanmıştır. 5 puan en küçük değeri gösterirken 20 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 kadın katılımcı için açlığa duyarlılık puanı ortalaması 8.10'dur. Bu değer kadınlarda orta seviyenin altındadır (Tablo 3).

**Tablo 4. Erkeklerin Gelir Düzeylerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması**

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
Kontrolsüz Yeme (5-25 puan)	G 1. <1000 TL	320	16,03	4,82	8,00	31,00	4	1,685	,151	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	499	16,28	5,08	8,00	32,00				
	G 3. 2000-2999 TL	265	17,00	5,13	8,00	29,00				
	G 4. 3000-3999 TL	129	16,82	4,76	8,00	29,00				
	G 5. >4000 TL	143	16,57	5,35	8,00	29,00				
Toplam	1356	16,44	5,04	8,00	32,00					
Duygusal Yeme (3-15 puan)	G 1. <1000 TL	320	5,47	2,42	3,00	12,00	4	1,142	,335	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	499	5,63	2,57	3,00	12,00				
	G 3. 2000-2999 TL	265	5,86	2,59	3,00	12,00				
	G 4. 3000-3999 TL	129	5,87	2,63	3,00	12,00				
	G 5. >4000 TL	143	5,63	2,43	3,00	12,00				
Toplam	1356	5,66	2,53	3,00	12,00					
Bilinçli Kısıtlama (6-39 puan)	G 1. <1000 TL	320	15,38	3,69	6,00	24,00	4	1,596	,173	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	499	15,21	3,51	6,00	24,00				
	G 3. 2000-2999 TL	265	15,25	3,41	7,00	24,00				
	G 4. 3000-3999 TL	129	14,55	3,67	6,00	22,00				
	G 5. >4000 TL	143	14,83	3,80	6,00	24,00				
Toplam	1356	15,16	3,58	6,00	24,00					
Açlığa Duyarlılık (4-20 puan)	G 1. <1000 TL	320	8,10	3,07	4,00	16,00	4	1,413	,227	Fark Yok
	G 2. 1000-1999 TL	499	8,20	3,18	4,00	16,00				
	G 3. 2000-2999 TL	265	8,62	3,39	4,00	16,00				
	G 4. 3000-3999 TL	129	8,25	3,12	4,00	16,00				
	G 5. >4000 TL	143	8,61	3,45	4,00	16,00				
Toplam	1356	8,31	3,22	4,00	16,00					

Kontrolsüz yeme puanları 5 ile 25 puan arasında hesaplanmıştır. 5 puan en küçük değeri gösterirken 25 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 erkek katılımcı için kontrolsüz yeme puanı ortalaması 16.44'tür. Bu değer erkeklerde orta seviyenin üzerindedir. Toplam 1356 erkek katılımcı için duygusal yeme puanı ortalaması 5.66'dır. Bu değer erkeklerde orta seviyenin altındadır. Bilinçli kısıtlama puanları 6 ile 39 puan arasında hesaplanmıştır. 6 puan en küçük değeri gösterirken 39 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 erkek katılımcı için bilinçli kısıtlama puanı ortalaması 15.16'dır. Bu değer erkeklerde orta seviyenin altındadır.

Toplam 1356 erkek katılımcının açlığa duyarlılık puanları 5 ile 20 puan arasında hesaplanmıştır. 5 puan en küçük değeri gösterirken 20 en yüksek değeri ifade etmektedir. Toplam 1356 erkek katılımcı için açlığa duyarlılık puanı ortalaması 8.31'dir. Bu değer erkeklerde orta seviyenin altındadır (Tablo 4).

**Tablo 5.** Kadınların Gelir Düzeylerine Göre Fiziksel ve Mental Sağlık Skorlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
Fiziksel Sağlık Skoru	G 1. <1000 TL	368	41,30	9,73	18,74	63,24				
	G 2. 1000-1999 TL	462	42,81	8,67	17,31	63,05				
	G 3. 2000-2999 TL	252	44,41	9,17	21,27	64,06	4	15,225	,000	G1<G2, G3,G4,G5; G2<G3, G4, G5; G3<G5
	G 4. 3000-3999 TL	136	46,26	8,96	19,98	61,28				
	G 5. >4000 TL	138	47,06	8,38	22,54	62,29				
	Toplam	1356	43,48	9,25	17,31	64,06				
Mental Sağlık Skoru	G 1. <1000 TL	368	42,00	10,94	7,85	66,15				
	G 2. 1000-1999 TL	462	45,69	10,32	12,45	68,77				
	G 3. 2000-2999 TL	252	45,57	9,92	18,20	64,93	4	15,280	,000	G1<G2, G3,G4,G5; G2<G4, G5; G3<G5
	G 4. 3000-3999 TL	136	48,73	8,97	13,30	64,33				
	G 5. >4000 TL	138	47,68	10,23	15,54	65,68				
	Toplam	1356	45,17	10,50	7,85	68,77				

Fiziksel sağlık skorlarında alınabilecek en yüksek puan 56,57706 iken, en düşük puan 23,99938'dir. Toplam 1356 kadın katılımcı için fiziksel sağlık skoru ortalaması 43.48'dir. Bu değer kadınlarda orta seviyenin üzerindedir. Mental sağlık skorlarında alınabilecek en yüksek puan 60,75781 iken, en düşük puan 19,06444'dür. Toplam 1356 kadın katılımcı için mental sağlık skoru ortalaması 45.17'dir. Bu değer kadınlarda orta seviyenin üzerindedir (Tablo 5).

**Tablo 6.** Erkeklerin Gelir Düzeylerine Göre Fiziksel ve Mental Sağlık Skorlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.S.	Min.	Maks.	sd	F	Sig.	LSD Özeti
Fiziksel Sağlık Skoru	G 1. <1000 TL	320	43,55	8,71	17,16	60,25				
	G 2. 1000-1999 TL	499	45,14	8,11	17,71	60,50				
	G 3. 2000-2999 TL	265	45,63	8,62	16,90	61,38	4	12,312	,000	G1<G2, G3,G4,G5; G2<G4, G5; G3<G4,G5
	G 4. 3000-3999 TL	129	47,62	8,39	23,89	63,59				
	G 5. >4000 TL	143	48,84	8,25	24,87	61,76				
	Toplam	1356	45,49	8,54	16,90	63,59				
Mental Sağlık Skoru	G 1. <1000 TL	320	46,90	9,72	12,45	68,21				
	G 2. 1000-1999 TL	499	46,63	10,55	12,45	68,21				
	G 3. 2000-2999 TL	265	48,96	10,34	18,37	65,33	4	4,420	,001	G1<G3, G4; G2<G3,G4
	G 4. 3000-3999 TL	129	49,95	9,64	11,13	65,59				
	G 5. >4000 TL	143	48,09	10,87	13,12	65,30				
	Toplam	1356	47,62	10,32	11,13	68,21				

Fiziksel sağlık skorlarında alınabilecek en yüksek puan 56,57706 iken, en düşük puan 23,99938'dir. Toplam 1356 erkek katılımcı için fi-

ziksel sağlık skoru ortalaması 45.49'dur. Bu değer erkeklerde orta seviyenin üzerindedir. Mental sağlık skorlarında alınabilecek en yüksek puan 60,75781 iken, en düşük puan 19,06444'dür. Toplam 1356 erkek katılımcı için mental sağlık skoru ortalaması 47.62'dir. Bu değer erkeklerde orta seviyenin üzerindedir (Tablo 6).

## TARTIŞMA

Sosyo-ekonomik gelir düzeyinin fiziksel aktivite, beslenme ve fiziksel-mental sağlık üzerindeki etkisinin gözlenmesi için yürütölen bu araştırmada, kadınlarda sadece spor indeksinde sosyo-ekonomik gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda ise; iş, spor ve serbest zaman indeksi ortalamaları sosyo-ekonomik gruplar arasında farklılaşmaktadır. Kadınlarda ve erkeklerde beslenme alışkanlıkları sosyo-ekonomik gruplar arasında farklılaşmamaktadır. Kadınlarda ve erkeklerde fiziksel ve mental sağlık sosyo-ekonomik gruplar arasında farklılaşmaktadır. Türkiye, bireyler arasında büyük sosyo-ekonomik ve eğitim farklılıkları olan gelişen bir ülkedir. Düşük aile geliri ve eğitim düzeyi, insanların spor kıyafetleri ve malzemeleri satın almalarını, spor alanlarına ve spor merkezlerine erişimlerini, sağlık ve fiziksel uygunluk konusundaki farkındalık düzeylerini artırmasını kısıtlayabilir veya engelleyebilir. Aylık gelir, ekonomik ve maddi refahın bir göstergesidir. Bu sosyo-ekonomik parametre doğrudan ve dolaylı olarak bireylerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımını etkileyebilir. Birçok çalışmada fiziksel aktivite eğitim seviyesi ve farklı düzeylerde aylık gelir ile ilişkili gibi gözükmemektedir (Thirlaway & Benton, 1992; Tuna, 2010). Eğitim seviyesi ve aylık gelirin Türk toplumunda fiziksel aktivitedeki bireysel değişikliklerle hangi değişkenlerin ilişkili olduğu konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın gösterdiği gibi, sağlık ve fiziksel aktivite politikaları, her iki cinsiyetteki tüm yaş gruplarını temsil eden kapsamlı verilere dayanmalıdır. Aksoy ve Ziyagil (2017) 14-95 yaş arasındaki erkek ve kadın katılımcılardaki eğitim ve sosyo-ekonomik durumun düzenli fiziksel aktivite düzeylerine olan etkisini araştırmayı amaçladıkları çalışmalarında eğitim durumu ve aylık gelir düzeyinin erkeklerde ortalama boy uzunluğu ve vücut ağırlığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı araştırmada erkeklerde ve kadınlarda fiziksel aktivite ile aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Aynı zamanda, aylık gelir düzeyinin her iki cinsiyette de fiziksel aktiviteye katılım üzerinde etkisine rastlanamamıştır (Çalıştır ve ark., 2005). Birçok çalışmada fiziksel aktivite ile aylık gelir düzeyi ilişkili gözükmemektedir (Thirlaway & Benton, 1992; Tuna, 2010). Rimal (2002) sosyo-ekonomik değişkenlerin bireylerin egzersiz alışkanlıklarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Farrell ve Shields (2002) yürüttükleri araştırmada ailelerin gelir düzeyinin spora bilinçli katılmaları üzerinde anlamlı etkileri olduğu sonucunu elde etmiş-

lerdir. Pepe (1998) sosyo-ekonomik yapının, katılımcıların spora yapma düzeylerini etkilediği, spora katılım gösterenlerin genelde ortanın üzerinde ve altında olduğu sonucunu elde etmiştir. Seven (2003) amatör lisanslı sporcuların sosyo-ekonomik durumlarının yaşam şekillerini büyük ölçüde etkilediğini bildirmiştir. Pepe ve Can (2003) bireylerin sahip oldukları sosyoekonomik yapının spor branşlarına katılımlarını etkilediğini, ekonomik duruma göre tercih edilen spor branşının da farklılaştığını göstermişlerdir. Aylık gelirin Türk toplumunda bireyler arası fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerle ilişkisi konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Araştırmamızda sosyo-ekonomik duruma göre kadın ve erkeklerde beslenme durumu anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

## Kaynaklar

- Akın, C.S. (2007). *Sağlık ve sağlık harcamalarının ekonomik büyüme üzerine etkisi: Türkiye’de sağlık sektörü ve harcamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Aksoy, Y. & Ziyagil, M. A. (2017). *Effects of education and socioeconomic status on regular physical activity levels in males and females*. 7th World Conference on Educational Technology Researches (Wcetr-2017), AAB College, Pristina, Republic of Kosovo.
- Baecke J.A.H., Burema J, Frijters J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*, 36, 936-942.
- Bernink, M. J. E., Erich W. B. M., Peltenburg, A. L., Zonderland, M. L. And huisveld, I. A., (1983) Height, body composition, biological maturation and training in relation to socio-economic status in girls gymnasts, swimmers and contols. *Growth*, 47, 1-12.
- Burdine, J. N., Felix, M. R., Abel, A. L., Wiltraut, C.J., Musselman, Y.J. (2000). The SF-12 as a population health measure: an exploratory examination of potential for application. *Health Serv Research*, 35, 885-904.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1- 8.
- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı). (2000). *Beden Eğitimi, Spor ve İstanbul olimpiyatları özel ihtisas komisyonu raporu*. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Ankara.
- Ekkekakis, P., Backhouse, S. H. , Gray, C. , Lind, E. (2008). Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clarifying the link between walking and affect as illustrated in two studies. *Psychology of Sports and Exercise*, 9(3), 246-264.
- Erkal, M.E., Güven, Ö., Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ersöz, F. (2008). Türkiye ile OECD ülkelerinin sağlık düzeyleri ve sağlık harcamalarının analizi. *İstatistikçiler Dergisi*, 2, 95-104.
- Farrel, L., Shields, M.A. (2002). Investigating The economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.
- Feldstein, J.P. (1993). *Health Care Economics*. 4th Edition, Delmar Publishers, Irvine, California.
- Fentem, P.H., (1994). Benefits of exercise in health and disease. *ABC of Sports Medicine*, 308, 1291- 1295.

- Frankel, J.E., Bean, J.F., Frontera, W.R. (2006). Exercise in elderly: Research and clinical practice. *Clinics in Geriatric Medicine*, 22, 239-256.
- Goslin, B. R., & Burder, S. B. (1986) Physical fitness of South African school children. *J. Sports Med.*, 26, 128-136.
- IMS Institute for Healthcare Informatics Report (2012). *The Global Use of Medicines: Outlook Through 2016*. 11 Waterview Boulevard Parsippany, NJ 07054 USA. www.theimsinstitute.org
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., Büyüköztürk, Ş. (2016). Adaptation of three factor eating questionnaire (TFEQ-R21) into Turkish culture: A validity and reliability study. *Taf. Prev. Med. Bull.* 15(3), 229-237.
- Kesilmiş, İ. & Toros, T. (2020). Body Awareness, Nutrition and Health of Adolescents Attending Physical Education Lessons. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 180-184.
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O., Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 162- 169.
- Kovacs, F. M., Muriel, A., Abriaira, V. (2005). The Influence of Fear Avoidance Beliefs on Disability and Quality of Life is Sparse in Spanish Low Back Pain Patients. *Spine*, 30(22), 676- 682.
- Malina, R., Bouchard, C., BarOr, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity, children exercise and nutrition Centre McMaster University*, Human Kinetics.
- Pepe, K. (1998). *Isparta ve Burdur il merkezindeki lisanslı sporcuların sosyo-ekonomik yapıları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pepe, K., Can, S. (2003). *Spor branşlarına katılımın sosyo-ekonomik boyutunun araştırılması*. 10-11 Ekim 2003 Ankara Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, sayfa 484-490.
- Philippaerts, R. M., Westerterp, K. R., Lefevre, J. (1999). Doubly labelled water validation of three physical activity questionnaires. *International Journal of Sports Medicine*, 20, 284-9.
- Rimal, A. (2002). Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. *International Journal Of Consumer Studies*, (26) 4, 322-327.
- Seven, N. (2003). *Amatör sporcularda sosyo-ekonomik düzeyin belirlenmesi (Samsun il örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1), 71-83.



- Şenocak, M. Ş., (2011). *Biyoistatistik ve Araştırma Yöntem Bilimi*. İstanbul Tıp Kitabevi. İstanbul.
- Taştan, Z., Kesilmiş, İ., Toros, T. (2020). Basketbolcuların Antrenörden Algıladıkları Demokratik ve Otokratik Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 219-230.
- Tekelioğlu, A. (1997). *Physical fitness of girls and boys aged 11-13 years attending to government school and private school*. Doktoral Dissertation, G.Ü. Institute of Medical Sciences, Ankara.
- Thirlaway, K., Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosom Research* 36, 657–665.
- Toros, T., Kesilmiş, İ., Başhan, İ. (2018). Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853.
- Tuna, H. (2010). *Yaşlılarda Yaş ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Fonksiyonel Uygunluğa Etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Syf-36.
- Ware J. E, Kosinski M., & Keller S.D. (1996). A 12-item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary test of reliability and validity. *Med Care*, 34, 220–33.





# Bölüm 7

## **BEDENSEL-ZAMANSAL VE MEKANSAL FARKINDALIK İLE DİNAMİK DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

*İnci KESİLMİŞ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Osmaniye, Türkiye. [incikesilmis@osmaniye.edu.tr](mailto:incikesilmis@osmaniye.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-2382-2205>



Denge, vücut parçalarının hareketini koordine etmek ve ince motor becerilerini düzenlemek dahil, postürü korumak için vestibüler işlevi, görüşü ve propriyosepsiyonu kullanma becerisidir (Rugelj, 2010). Aynı zamanda statik veya dinamik pozisyonlar sırasında vücut pozisyonunu koruma ve kontrol etme yeteneğini de içerir. Hareket yeteneği, kinestezi ve motor kontrolün karmaşık bir entegrasyonuna dayanmaktadır (Hall ve ark., 1995). Vestibüler organ özellikle denge yeteneğini etkiler ve dengeli duruşu görsel, dokunsal ve kinestetik algılarla koordine eder (Gallahue, 1982). Vestibüler sistem denge hissini ve vücudun uzayda olduğu yeri, göz hareketini ve mekansal farkındalığı etkiler ve vücudun konumlandırma sistemi olarak adlandırılabilir (Greutman, 2017). Vestibüler hareketlerde güçlük çeken bir çocuk denge sorunları yaşayabilir ve vücudunu kontrol etmekte güçlük çekebilir (Greutman, 2017). Bu önemli sistem çevre ile etkileşime girer, dengeli duruş ve hareketler için merkezi sinir sistemine sürekli bilgi taşır. Vestibüler organ aynı zamanda vücudun kendi hareketini algılama yeteneğine de sahiptir (Hole, 1984). Bu sistemlere ek olarak, kinetik zincir boyunca koordineli hareketlerle kontrol edilen kalça, diz ve ayak bileği eklem hareketleri dengenin korunmasında önemlidir (Liao ve ark., 2013). Bu hareketler aynı zamanda sporla ilgili hareketlerin akıcılığını sağlamak için de faydalıdır. Denge genellikle statik bir süreç olarak kabul edilse de, aslında birçok nörolojik yolu içeren bir dizi dinamik süreçtir (McKeon & Hertel, 2008).

Algısal-motor gelişim, kişinin vücudunun interoeptif propriyoseptif, eksteroseptif ve vestibüler sistemden haberdar olması ve birçok duyuşal girdiyi bir arada algılaması gereken beden, mekansal ve zamansal farkındalık unsurlarını içerir (Mehling ve ark., 2012). Hareket kabiliyeti, kinestezi ve motor kontrolün karmaşık bir entegrasyonuna dayanır. Nefes alma ve hareket, koordinasyon ve denge entegrasyonu ile ilgili olan hem duyuşal girdilerin hem de motor kontrolün farkındalığını ifade eden beden farkındalığı, hareket halindeyken veya hareketsizken vücuda yönelik dikkati içerir (Gyllensten ve ark., 2010). Beden farkındalığı, kişinin fiziksel ve duyuşal durumunun bir bütün olarak belirleyicisidir. Vücudun bölümleri hakkında bilgi sağlar ve konumsal duyu, kinestetik duyu, hareketlilik koşulları ve bilişsel unsurları içerir (Erden & Guner, 2018). Fiziksel aktivite denge ve vücut farkındalığı için önemlidir (Kesilmiş ve Toros, 2020). Sadece günlük yaşam aktivitelerinde değil, bir çok spor branşında da sporcuların bulunduğu mevkiye göre hareket edebilmeleri de mekânsal ve zamansal olarak farkında olmayı gerektirir (Taştan ve ark., 2020; Kesilmiş ve ark., 2020).

Bu bilgiler ışığında bu araştırmada bedensel, mekansal, zamansal farkındalık ve dinamik denge arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir ön çalışmadır.

## YÖNTEM

### *Katılımcılar*

Bu çalışmada 14 yaşında 18 erkek ve 22 kadın gönüllü bulunmaktadır. Tüm katılımcılar Helsinki bildirgesine göre hazırlanan bilgilendirilmiş onam formunu imzalamıştır.

### *Dinamik Denge Ölçümü*

Dinamik denge yeteneği, Prokin Tecno Body (PKW 200 PL, İtalya) tarafından değerlendirilmiştir. Sistemin dört başlığı bulunmaktadır. Çalışmada easy başlığı kullanılmıştır. Her bir katılımcı için ölçümler üç kez tekrarlanmıştır ve en iyi değer istatistiksel analizler için kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için kaydedilen üç sonuçtan daha başarılı olan puan alınır (Mauch ve Kälin, 2011).

### *Vücut Farkındalığı Anketi*

Vücut Farkındalığı Anketi, vücut sürecindeki değişiklikler ve tepkilere dikkat, uyku-uyanıklık döngüsü, hastalığın başlangıcını tahmin etme, 1'den 7'ye kadar skorlanan Likert ölçeğine göre puanlanan 18 maddeye ilişkin vücut tepkilerini ölçmektedir. Anket ilk olarak Shields ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş ve Karaca (2017) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İç tutarlılığı belirlemek için test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,83 ve Cronbach's Alpha 0,91 olarak hesaplanmıştır. Anketten alınan toplam puan en az 18 ve maksimum 126 olabilir. Anket toplam puanı arttıkça "beden farkındalığı" daha iyi anlamına gelir (Karaca, 2017).

### *Zamansal Farkındalık*

Zamansal farkındalık ölçümleri için; katılımcılar 3 m mesafeden 1 m çapında, sırasıyla 1,5 m yüksekliğinde sallanan plastik bir daire olan hareketli bir hedefe tenis topları (Wilson WRT115700 Tour All Court) atmışlardır. Başarılı atış sayısı kaydedildi (Elena ve ark., 2014). Katılımcıya testten önce 5 deneme hakkı verilmiştir.

### *Mekansal Farkındalık*

Göz hareketi, odaklanma ve derinlik algısı, insanların etrafındaki nesnelere anlamasını sağlayan işlevsel görsel becerilerdir. Tüm bu beceriler, mekansal farkındalık yaratmak için birlikte çalışır (Greutman, 2017). Bu nedenle mekansal farkındalık ölçümleri için; Katılımcılar 3 metre uzaklıktaki iki koni arasından, koniye dokunmadan bowling topunu atar gibi bir hentbol (Mikasa Hbts2-Y, No: 2) topu ile atış yapmışlardır. İki koni arasındaki mesafenin uzunluğu 30 cm'dir.

### *İstatistiksel Analizler*

Dağılımın normalliği Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş ve dağılım normal olmadığından dolayı ilişkisel karşılaştırmalar için Spearman

Korelasyon Katsayısı kullanılmış, cinsiyete bağlı farklılaşmaları belirlemek için Mann Whitney U analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Dinamik denge ile bedensel mekânsal ve zamansal farkındalık değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1.** Spearman Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	
Çift Ayak Dinamik Denge (1)	Korelasyon Katsayısı	1					
	Sig. (2-tailed)	.					
Sağ Ayak Dinamik Denge (2)	Korelasyon Katsayısı	0,415*	1				
	Sig. (2-tailed)	0,008	.				
Sol Ayak Dinamik Denge (3)	Korelasyon Katsayısı	0,432*	0,842*	1			
	Sig. (2-tailed)	0,005	0,000	.			
Vücut Farkındalığı (4)	Korelasyon Katsayısı	0,080	0,324*	0,285	1		
	Sig. (2-tailed)	0,625	0,041	0,074	.		
Mekansal Farkındalık (5)	Korelasyon Katsayısı	-0,027	-0,032	-0,001	0,303	1	
	Sig. (2-tailed)	0,869	0,844	0,996	0,058	.	
Zamansal Farkındalık (6)	Korelasyon Katsayısı	-0,256	-0,230	-0,218	0,174	0,415*	1
	Sig. (2-tailed)	0,110	0,153	0,176	0,282	0,008	.

\* $p < .05$

**Tablo 2.** Cinsiyete göre Mann Whitney U Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Çift Ayak Dinamik Denge	Erkek	18	22,56	406	161	-1,0059	0,314
	Kadın	22	18,82	414			
Sağ Ayak Dinamik Denge	Erkek	18	17,39	313	142	-1,52244	0,127
	Kadın	22	23,05	507			
Sol Ayak Dinamik Denge	Erkek	18	18,94	341	170	-0,76122	0,446
	Kadın	22	21,77	479			
Vücut Farkındalığı	Erkek	18	18,56	334	163	-0,95286	0,340
	Kadın	22	22,09	486			
Mekansal Farkındalık	Erkek	18	18,50	333	162	-0,9876	0,323
	Kadın	22	22,14	487			
Zamansal Farkındalık	Erkek	18	21,61	389	178	-0,54809	0,583
	Kadın	22	19,59	431			

Dinamik denge, vücut farkındalığı, mekânsal farkındalık ve zamansal farkındalık değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ) (Tablo 2).

## TARTIŞMA

Serebral lateralizasyon, beynin sağ ve sol hemisferleri arasındaki anatomik ve fonksiyonel farklılaşma olarak tanımlanmaktadır. Sol hemisfer sözel işlevlerle ilişkili olduğunda, sağ hemisferin görsel işlevler için özelleşmiş olduğu görülmektedir (Pençe, 2000). Bedensel, uzaysal ve zamansal farkındalık bileşenlerinden oluşan algısal motor süreç, vücut diyagramını, duyuşal-motor koordinasyonunu, dengeyi, yanıl yan ve zaman koordinatlarını geliştirmeyi amaçlamaktadır (Tudor, 2005). Vücudunuzun uzayda, sağda ve solda nerede olduğunu bilmek ve mekansal ilişkileri öğrenmek beden farkındalığının bileşenleridir. Dolayısıyla çalışmamızda gözlemlenen farkındalık ve denge ilişkisi serebral lateralizasyon ile açıklanabilir. Beynin kaslardan ve eklemelerden aldığı bilgiler, bizi vücut pozisyonundan ve vücut hareketinden haberdar eder ve bu da becerilerin ‘otomatik’ hale gelmesini sağlar. Yılmaz (2019) denge ve servikal bölgenin proprioseptif duyusu üzerine olan etkilerini araştırdığı çalışmada temek vücut farkındalığı terapisinin kas iskelet problemlerinin tedavisinde fizyoterapistler için iyi bir alternatif yöntem olduğu rapor edilmiştir. Atılgan ve ark. (2019) yoga egzersizlerinin beden farkındalığına etkilerini incelediği çalışmada haftada bir yapılan egzersizler ile anlamlı bir sonuç elde edilmediği rapor edilmiştir. Vatansever (2018) farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip sağlıklı bireylerin vücut farkındalıkları ile denge ve postür arasındaki ilişkiyi incelemiş ve inaktif bireylerin vücut farkındalığı artarken postüral düzgünlüklerinin de arttığı raporlanmıştır. Hazımoğlu (2020) salsa ve halk oyunlarının statik ve dinamik denge, farklı açılardaki eklem pozisyon hissi üzerine olan etkilerini karşılaştırdığı araştırmada dansçılarda, denge, eklem pozisyon hissi ve fonksiyonel performansın sedanter bireylere göre daha iyi olduğu rapor edilmiştir.

Bu çalışmada, bir kişinin günlük yaşamında çok önemli bir yere sahip olan denge kavramı ve algısal motor gelişim arasındaki ilişki araştırıldı. Ancak daha kapsamlı bilgiye ulaşabilmek için ölçülen parametrelerin sayısı artırılabilir ve aralarındaki korelasyonlar incelenebilir. Esasen, ölçüm ne kadar kapsamlı olursa, sonuçlar o kadar sağlam olur. Daha kapsamlı, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik gibi değişkenlerin de incelendiği çalışmaların yapılması önerilmektedir.



**KAYNAKLAR**

- Atılğan, E., Ergezen, G., Demircan, A., & Alğun, Z. C. (2019). Yoga temelli egzersizlerin plantar basınç dağılımı, vücut farkındalığı ve duygudurumu üzerindeki etkisi. *J Tradit Complem Med*, 2(2) 83-88.
- Elena, S., Georgeta, N., Cecilia, G., & Lupu, E. (2014). Perceptual-motor development of children in elementary school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 632-636.
- Erden, A., & Güner, S. G. (2018). Impact of exercise on quality of life, body awareness, kinesiphobia and the risk of falling among young older adults. *Cukurova Medical Journal*, 43(4), 941-950.
- Gallahue, R. (1982). *Motor Understanding Motor Development in Children*. John Wiley and Sons.
- Greutman, H. (2017). *Basics of Fine Motor Skills Developmental Activities for Kids*. Growing Hands-On Kids, LLC.
- Gyllensten, A. L., Hui-Chan, C. W., & Tsang, W. W. (2010). Stability limits, single-leg jump, and body awareness in older Tai Chi practitioners. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 91(2), 215-220.
- Hall, M.W. Ferrell, R. Sturrock, D. Hamblen, and R. Baxendale. (1995). The effect of the hypermobility syndrome on knee joint proprioception. *Br J Rheumatol*, 34(2), 121-125.
- Hazımoğlu, P. (2020). *Farklı Dans Türlerinin Denge, Eklem Pozisyon Hissi ve Fonksiyonel Performans Üzerine Olan Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hole, J. W. (1984). *Human Anatomy and Physiology*. Wm.C Brown Publishers.
- Karaca, S. (2017). *Turkish version of body awareness questionnaire: validity and reliability study*. Muğla Sıtkı Koçman University.
- Kesilmiş, İ. ve Toros, T. (2020). Body Awareness, Nutrition and Health of Adolescents Attending Physical Education Lessons. *Ambient Science (Physical Education and Sports)*, 7(1), 180-184.
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., ve Toros, T. (2020). Futbolcularda Algılanan Motivasyonel İklimin ve Ödüllendirici Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122.
- Liao, C.D., Liou, T.H., Huang, T.T., Huang, Y.C. (2013). Effects of balance training on functional outcome after total knee replacement in patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Clin. Rehabil.*, 27(8), 697-709.
- Mauch, M., Kälin, X. (2011). Reliability of the ProKin Type B line system (TechnoBodyTM) balance system.

- Mehling, W.E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One*, 7(11), e48230.
- McKeon, P.O., Hertel, J. (2008). Systematic Review of Postural Control and Lateral Ankle Instability, Part I: Can Deficits Be Detected With Instrumented Testing? *J. Athl. Train.*, 43(3), 293–304.
- Pençe, S. (2000). Cerebral Lateralization. *Van Med. J.*, 7(3), 120–125.
- Rugelj, D. (2010). The effect of functional balance training in frail nursing home residents. *Arch. Gerontol. Geriatr.*, 50(2), 192–197.
- Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1989). The body awareness questionnaire: reliability and validity. *Journal of personality Assessment*, 53(4), 802-815.
- Taştan, Z., Kesilmiş, İ., ve Toros, T. (2020). Basketbolcuların Antrenörden Algıladıkları Demokratik ve Otokratik Davranışın Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 219-230.
- Tudor, V. (2005). *Measurement and Evaluation in Physical Culture and Sport*. Bucharest: Alpha.
- Yılmaz, K. (2019). *Kronik Boyun Ağrılı Hastalarda Temel Vücut Farkındalığı Terapisinin Ağrı, Denge ve Proprioseptif Duyuya Olan Etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Vatansever, Ö. M. (2018). *Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.



# Bölüm 8

## SPORDA İNOVASYON VE SPOR ENDÜSTRİSİ

*Hülya BİNGÖL<sup>1</sup>*

*Talip ÇELİK<sup>2</sup>*

---

1 Dr. Öğretim Üyesi İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, hulya.bingol@inonu.edu.tr

2 Arş. Gör. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, talip.celik@inonu.edu.tr



## GİRİŞ

Spor, karşılaşmanın yapıldığı mekansal alandan çıkarak, kitlesel olarak üretimi yapılan ve tüketilen bir meta durumuna çevrilmiştir. Bu evrim sporun ve yan ürünlerinin biçimi değiştirmekle beraber, stadyumların da çehresi değişmiştir. Yeni stadyumlarda sanal gerçeklik oyun salonları, kuförler, sigara, içki, yiyecek standları, restoranlar, alış-veriş merkezleri bulunmaktadır. Bunun amacı maçı izlemeye gelen seyircilerin maç bitiminde stadyumları terk etmeleri yerine akşama kadar aileleriyle bu komplekslerde zaman geçirip para harcamalarıdır (Ritzer, 2000:176).

Sanayi devrimi ile birlikte birçok sektörde değişim ve dönüşüm **spor** endüstrisindeki gelişmeleri de etkilemiştir. 18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da özellikle İngiltere merkezli Endüstri Devrimi, yeni buluşların üretimi olan etkisi ve buhar gücüyle çalışan araçların makineleşmiş endüstriyi doğurması, Avrupa'daki sermaye birikimini arttırmasını sağlamıştır. Spor bu endüstriyel dönüşümden üzerine düşen payı almış, hem yeni teknolojilerin gelişmesine katkı sağlamış, hem de bilim ve teknolojideki gelişmeleri yakından takip ederek kendi teknolojilerini, endüstrisini ve sektörünü büyüterek; ürün ve hizmetler alanında önemli bir mevki edinmiştir (<http://www.ekospor.com>).

Sporun merkezinde insan ve toplumun olması bilim ve teknolojideki gelişmelerden en erken şekilde etkilenmesine ve faydalanmasına neden olmaktadır. Gelişen bilim ve teknolojinin tüm evrelerinde sportif hizmet, ürün, kurum ve organizasyonlarının da etkilendiğini bilmekteyiz. Bu gün spor endüstrisi içerisinde yer alan birçok ürün ve hizmetler, yeni teknolojilerle çok rahatlıkla ilişkilendirilmekte, ayrıca spor kurum ve faaliyetleri yeni teknolojilerinin gelişmesine ilham olmakta ve katkı sağlamaktadır ([www.ekospor.com/](http://www.ekospor.com/)).

Bireyin fiziksel özellikleri performansını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir(İlkım ve ark.2018).

Spor; günümüzde, kişiyi fiziksel-psikolojiksel-duygusal ve sosyal açıdan gelişmesini sağlayan, toplumu da ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan değişime iten aktivite haline gelmiştir. Spor, teknolojiksel gelişim ile beraber büyük topluluklara ulaşmış ve bu sektör ile iç içe olan insanlar ve kuruluşlar bir süre sonra; Küreselleşme ve profesyonelleşme aşaması ile beraber, sportif aktiviteleri oyun olmanın dışına iterek ekonomik olarak gerçekleştirilen bir dala çevrilmiştir. Bu değişimde kulüpler işletmeye, taraftar ve seyirciler ise tüketici olarak değişmiştir. Kalabalık tüketici topluluklarının oluşmasını ve bu toplulukların bir araya gelmesine destek olan spor, bununla beraber pazarlama, bir araç haline gelmiş ve hızlı bir şekilde kalabalıklaşan tüketim toplumunun etkisi ile ticari bir boyut kazanmış ve endüstriyel bir konuma gelmiştir ([serdarsamur.com](http://serdarsamur.com)).

İnovasyon kavramı, 2. Dünya Savaşı'nın ardından ekonomi bilimciler tarafından üzerinde daha sık durulan bir konu haline gelmiştir. Bu dönemde Ar-Ge çalışmalarının hız kazanması inovasyon kavramını daha sık konuşulur kılmıştır. Günümüzde ise inovasyonun artması ve ekonominin büyümesinde şirketlerin ana rolü oynadıkları düşünülmektedir (EGİAD, 2012).

İnovasyon kavramı ile ne kastedildiği hakkında kesin bir anlayışa sahip olmak önemlidir. İnovasyon yönetimindeki en büyük sorunlardan biri araştırmacılar, politika yapımcılar ve yetkililer arasında tek bir tanım bulunmamasıdır. En geniş anlamıyla bu terim, 'değiştirmek, yenilik yapmak' anlamı olan Latince terim *innovare*'den gelmektedir (Tidd ve Bessant, 2009: 16).

AB ve OECD yazınında ise inovasyon "işletme içi uygulamalarda, işyeri organizasyonunda veya dış ilişkilerde yeni veya önemli derecede iyileştirilmiş bir ürün (mal veya hizmet), veya süreç, yeni bir pazarlama yöntemi ya da yeni bir örgütsel yöntemin gerçekleştirilmesi" olarak tanımlanmaktadır (OECD, 2005).

## İNOVASYON TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

İnovasyon kavramı, bilgilerin sosyal ve ekonomik faydalara dönüştürülmesi şeklinde tanımlanabilir. Bundan dolayı inovasyonu; ekonomik, sosyal ve teknik süreçlerin meydana getirdiği bir bütün biçiminde tanımlamak gerekmektedir. Bireyde ve toplumda değişimlere olan isteğin, yeniliğe açıklığın ve girişimciliğin ruhuyla özdeşleşmiş bir kültür, inovasyonun önemli belirleyicileri olmaktadır (İNNOCASE, 2005).

İnovasyon kavramının içeriğini kavrayabilmek için yeni olarak adlandırılan her şeyin inovasyon olmadığını anlamak gerekmektedir. Sosyal ve ekonomik katma değerine çevrilen yenilikler inovasyon hareketliliğini meydana getirmektedir. Sosyal ve ekonomik katma değerinin olmadığı hiçbir şey özgün ya da yaratıcılığı olsa da inovasyon kavramı olarak yorumlanmamaktadır (Uzkurt, 2010).

Uzkurt (2017) ise yeniliğin özelliklerini örgütsel, toplumsal ve hem örgütsel hem toplumsal olmak üzere 3 farklı sınıfa ayırarak ifade etmektedir.

Uzkurt (2017: 11)'a göre inovasyonun özellikleri aşağıdaki gibidir:

- İnovasyon, sürekli olan bir süreçtir. (Örgütsel)
- İnovasyon, ülke ve işletmeler açısından en mühim rekabet araçlarındandır. (Örgütsel) · İnovasyon, sorunları çözme sürecidir. (Örgütsel)
- İnovasyon, fonksiyonlar arası birleşmenin bir çıktısıdır. (Örgütsel)

- İnovasyon, hayatı daha kaliteli kılan ve refahı yükselten bir ögedir. (Toplumsal)
- İnovasyon, çevreye adaptasyonun ve çevreyle bir bütün haline gelmenin bir aracıdır. (Toplumsal)
- İnovasyon, yeniliği kullananların hayatlarında değişime neden olan bir araçtır. (Örgütsel ve Toplumsal)
- İnovasyon, hem ekonomik hem de sosyal fayda yaratan bir unsurdur. (Örgütsel ve Toplumsal)
- İnovasyon, yeniliği destekleyen sosyal ve kültürel bir ekosistemin sonucu olarak ortaya çıkan bir değerdir. (Örgütsel ve Toplumsal)
- İnovasyon, yayılma özelliğini taşımaktadır. (Örgütsel ve Toplumsal)

**Şekil 1.** İnovasyon çeşitleri



## SPORDA İNOVASYON

Yaşamın her alanında inovasyondan bahsetmek mümkündür. Sosyal yaşam ortamında sporun kapsadığı yer tartışma götürmeyecek kadar büyüktür. Sporun ruhunda olan bireyin kendisi ve rakibi ile rekabet olgusu sporda inovasyonun yerini ve önemini açıklamaya yeterli olabilir. Sporda hayata yönelik ve faydalı sonuçlar almaya dönük yeni metot ve planlamaya, sporda inovasyon denmektedir. Artık birçok ülkede sporda inovasyondan söz edilmektedir. Bu sporda yeni bir reform ve sporda yenilenmedir (Devecioğlu, 2008).

İnovasyon, örgütsel olarak rekabet halinde olabilirlik ve etkinlik bakımından temelde önemli olarak görülmektedir (McDonald, 2007). Bu açıdan bakıldığında büyük bir endüstriye hakim durumdaki spor sektörü kazandığı kârı arttırabilmek amacıyla inovasyona yıllık bütçesinden belirli miktarda pay ayırmaktadır (Müller, 2008).

Spor sektöründe tüm spor dalları aynı hızda gelişmemektedir. Çünkü spor branşlarında ihtiyaç duyulan araç ve gereçler farklıdır; raket, kayak, top, sırtık, özel ayakkabı gibi (Insee, 1989; Irlinger, Louveau ve Metoudi, 1988; Pouquet, 1994).

Zamanın ölçümlenmesinin bir sorun olmaktan çıktığı 1932 Kaliforniya Olimpiyatları'nın ardından (Silikon Vadisi'nin neden Kaliforniya'da doğduğuna belki de şaşırılmamak lazım) 1936 Berlin Olimpiyatları, ilk defa televizyonda yayınlanarak tarihe geçti. Hatta Almanlar, bu şölenin toplu olarak izlenebileceği 25 merkezi büyük televizyonlar ile donatmayı da ihmal etmemişlerdi! Her ne kadar görüntüde yaşanan sıkıntı nedeniyle televizyonların başındaki Almanlar, polo yarışlarında sadece siyah atları seçebilseler de, yine de tarihi bir ana, saniyesi saniyesine tanıklık etmişlerdi. İkinci Dünya Savaşı'nın ardından Londra'da 1948 yılında düzenlenen Olimpiyatlar ise televizyonlar aracılığı ile yarım milyon insana ulaşmıştı. 2008 Olimpiyatları ise yüksek çözünürlük teknolojisinin de katkısı ile 4.7 milyar insan tarafından izlenmişti. Ancak teknoloji bununla da yetinmedi. BBC Rio Olimpiyatları'ndaki her müsabakayı canlı yayınlayarak zor bir başarıya imza attı ([www.blogteb.com](http://www.blogteb.com)).

Her yeni organizasyon farklı yenilikleri barındırır. Yapay zekâlı yazılımla oluşturulmuş akıllı sistemlerin, verileri anlamak ve başka sistemlere aktarmak gibi işlevleri bulunmaktadır (Banger, 2017).

Çin'de düzenlenen 2008 Olimpiyatları'na ise atletler için geliştirilen inovatif ürünler damgasını vurdu. Nike'ın PreCool Vest isimli ürünü, yarış öncesi ısınan atletlerin ısınan kaslarını soğutmayı hedeflemişti. Çünkü araştırmalara göre yarış öncesi kaslarının sıcaklığı azalan atletlerin dayanıklılığı yüzde 21 oranında artırıyordu. Adidas ise sadece sola dönen atletler için tasarladığı özel ayakkabılar ile sahneye çıkarken, yine Nike Bianchi'nin BMX modeli için özel bisiklet ayakkabısı ve tekvando müsabakaları sırasında hakemlerin darbe seslerini daha iyi duyabilmesi için özel Tekvando ayakkabısı üretmişti. Ancak yapımında pirinç çeltiği kullanılan ve tutunmayı yüzde 10 artıran (daha doğrusu artırdığı iddia edilen) maraton yarışçısı Hitoshi Mimura'nın ayakkabıları Pekin Olimpiyatları'na damgasını vuran inovatif çalışma oldu ([www.blogteb.com](http://www.blogteb.com)).

Küresel olarak ilerlemekte olan teknoloji, sporu şekilsel açıdan ilerleterek ve yenilererek (Devecioğlu ve Altıngül, 2011) hizmet alanında da değişim ve dönüşüme sebep olmaktadır. Sporda pazarlama inovasyonu açık çevrede pazarlama etkinliklerini kapsar. Kracht (2015) spor pazarlamasında klasik etkileşim aletlerini halkla ilişkiler, promosyon, reklam olarak görürken inovasyonel etkileşim aletlerini web ve sosyal medya, mobil iletişim, etkinlik pazarlama gibi araçlar olarak görmektedir.

1932 Olimpiyatları'nda Omega'nın ürettiği zaman ölçere kadar, belirli



bir zaman dilimi ile sınırlanan veya ‘önce bitirenin kazandığı’ yarışmaların sonuçlarının ölçülmesi ve hatasız tespiti oldukça zahmetli bir süreçti. Yıl 1964’e geldiğinde Tokyo’da düzenlenen Olimpiyat Oyunları’nda ise analog kronograf yerini dijitale bırakmıştı. Öyle ki, yarış başlatan hakemin silahından çıkan sesle birlikte zaman işlemeye başlıyordu. Yarış sona erdiğinde ise saniyenin yüzde birine kadar ölçüm yapabilen kronograf ile doğru ve sağlıklı sonuçlar alınabiliyordu. Bu hem Olimpiyat tarihi hem de spor tarihi için adeta bir kilometre taşıydı (www.blogteb.com).

Sporda inovasyon farklı yönleriyle ele alınsa da spor alanında bir reform ve yenilenmeyi meydana getirmiştir (Tekin ve Karakuş, 2018).

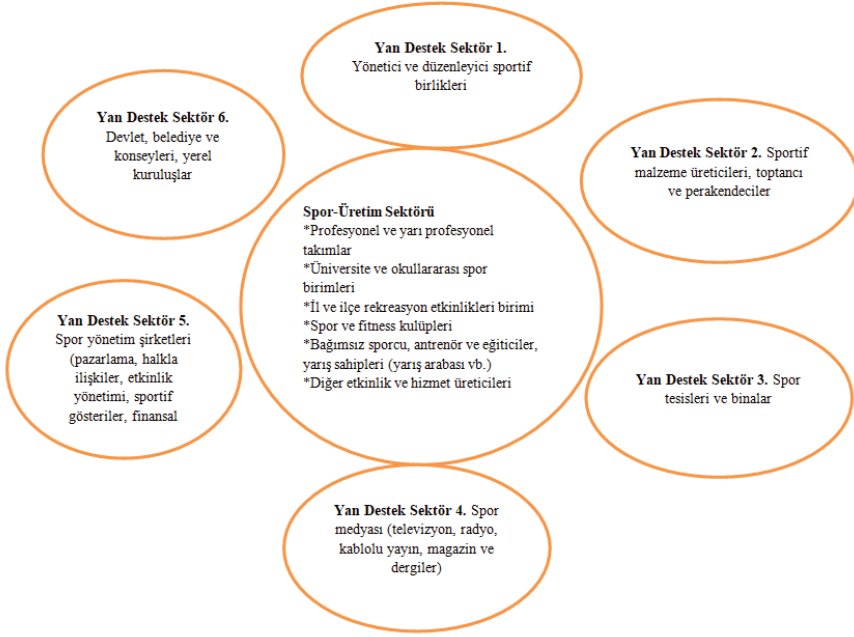
Çin’deki Olimpiyatlar’da sporcuların ve izleyicilerin hayatlarına sunulan pek çok katkının ardından, bu kez Londra Olimpiyat ekibi inovasyon ile tüm dünyayı Londra’da şaşırtmaya karar vermişti. 2012 Londra Olimpiyatları için inşa edilen 80 bin seyirci kapasiteli stadyumdaki 55 bin koltuk sahip olduğu paketlenip taşınabilme özelliğine sahipti. Ancak yalnızca bu değildi Londra’nın sürprizi. Twitter sayesinde yaşadıkları deneyimleri her dakika paylaştıkları yüzlerce Tweet ile tüm dünyaya duyuran Olimpiyatseverler için Londra’nın toplu taşıma, özellikle de metro, sistemini kapsayan dünyanın en büyük kablosuz internet ağı da oluşturulmuştu. İnovasyon küresel spor etkinliklerinden küresel spor markalarına geçiyor. İlk olarak NBA’ye geçtiğimizde inovasyonun bizi karşıladığı en yakın durak Los Angeles Clippers oluyor. Noahlytics Data Hizmetleri’nin görüntülü bilgisayar teknolojisi ve türlü algoritmaları ile Clippers’ın ilk şutundan itibaren şut mesafesine ait, topun pozisyonundan şutun girişi açısına bilgileri toplayarak Clippers’lı oyuncuların doğru şut açılarını bulmasına yardımcı oluyor. (www.blogteb.com).

## **SPOR ENDÜSTRİSİ**

Spor endüstrisi içerisinde yer alan ürün; sportif malzemeler, serbest zamanda sporla ilgili etkinlik alanları ve fitness esnasında kullanılan malzemeler olarak tanımlanabilir. Spor tüketicisi ise sportif malzemeleri kullanıp, etkinlik alanlarından faydalanarak, fitness malzemelerini tüketen bireyler olarak adlandırılabilir (Katırcı, 2013: 3).

Spor, ticari bir etkinlik olarak gözlemlendiğinde, bu sektörde içinde sportif mal ya da hizmet geliştiren oluşumlar (yani kulüpler) ile bu mal ya da hizmeti tüketenlerin (yani seyircilerin) hareketleri analiz edilmektedir. Bu yaklaşımda geleneksel mikro ekonomik (ya da işletme ekonomisi) teknikler ve prensipler kullanılmaktadır. Son olarak, spor piyasası ticari ya da kamusal spor etkinliklerinde kullanılmakta olan sportif ekipmanları (spor kıyafetleri, spor ayakkabıları ve spor aletleri gibi) satan sektör ve işletmeler bakımından da gözlemlenmektedir. Bu yaklaşımda da geleneksel sektör analizleri ön plana olmaktadır (Üçışık, 2000).

**Şekil 2. Spor Endüstrisinin İki Sektör Modeli**



**Kaynak:** Li ve ark., 2001, s. 7

Spor endüstrisinde faaliyet gösteren birçok hizmet alanı mevcuttur. Sportif mal sektörü, gıda sektörü, eğlence sektörü, logo ve franchising sektörü gibi alanlar spor endüstrisinde dolaylı veya doğrudan yer alan hizmet sektörlerinden bazılarıdır (Ekren, 2003: 2).

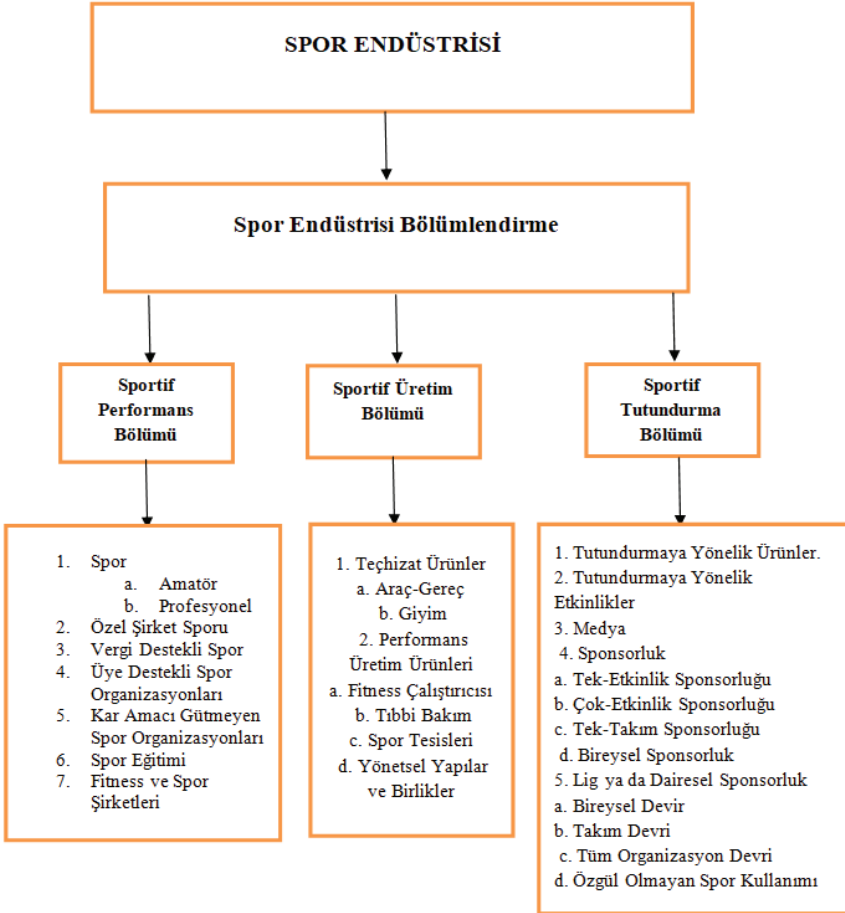
Sporun profesyonelleşmesiyle beraber büyük bir endüstri sektörü haline gelmesinin önü iyice açılmıştır. Spor endüstrisine yapılan harcamalar, sadece sporcular veya kulüplerle sınırlı kalmanın dışına çıkmıştır. Spor malzemeleri sektörü, Eğlence sektörü, turizm sektörü, müşterek bahis kolları, medya ve ulaşım sektörleri gibi doğrudan veya dolaylı spor endüstrisindeki değişimler takip edilmekte ve spor endüstrisinin her boyutundan yararlanılmaktadır. Aynı zamanda küresel alanda spor endüstrisinin büyüme ve gelişme göstermesiyle birlikte birçok TV yayın kuruluşları bu sektöre yakından ilgi göstermektedir (Devecioğlu, 2005).

Sporun endüstrisinin bünyesinde bulunan; yöneticiler, hakemler, sporcular, aktif ve pasif tüm katılımcılar, bilgi ve kontrol sistemleri sağlayan teknolojik gelişmelerden faydalanmanın çeşitli yollarını aramaktadır. Milyonlarca kişiye sunulan ve spor endüstrisinin içinde yer alan bilgisayar oyunları dijital ortamların vazgeçilmezi olmakta ve gerçek oyunlardan yırt edilmemektedir. Spor endüstrisi kapsamında tasarlanan robotlar sporcuyla aratmayacak şekilde üretilen diğer robotlarla karşılıklı rekabet ettirilmek-

tedir. Spor Bilimi yeni teknolojilerin tanıtımı ve bu teknolojilerin kullanımı olarak farkında olmadan farklı bir sanayi alanı oluşturmaktadır. Teknolojiyle bilim ilerledikçe spor da yol kat edecek spor ilerledikçe teknolojik sistem inovasyonları da ilerleyecektir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011).

İnsan yaşamını daha sağlıklı, dengeli ve kaliteli kılabilmek için gerekli bir unsur olan spor, sosyo-ekonomik şartlar oranında toplumlarda yaygınlık kazanmaktadır. Teknolojinin de ilerlemesiyle birlikte sportif etkinlikler bir oyun olma özelliğinden sıyrılıp inovatif ürünlerin pazarda yer aldığı büyük bir spor endüstrisi içindeki ekonomik faaliyetler haline gelmiştir (Ekmekçi ve ark., 2012: 91-92).

**Şekil 3. Spor Endüstrisinde Bölümlendirme**



**Kaynak:** Pitts ve ark. (1994, s. 18)

Spor kişisel ve toplumsal sağlık açısından da önemli bir hizmet sektörüdür. Kitle iletişim araçları ve medya sayesinde spor bir taraftan eğlence faaliyetiyken diğer bir yandan da cazip bir ekonomi alanıdır (Can, Soyer

ve Güven, 2000: 183). Endüstri Devrimi sonrası ekonomik refah ve boş zaman artmıştır, ayrıca sporun eğitimdeki rolü insanların barışa olan hasreti, büyük yarışmaların önemi, sporun günlük yaşamda önemi ve teknolojik alandaki gelişmeler sporu ayrı bir endüstri durum oluşturmuştur.

Spor endüstrisi adı altında faaliyette bulunan sektörler farklı birçok yönden değerlendirilmektedir. Bunlar besin, bacasız sanayi, ürün, franchising, inşaat, eğlence, spor içerikli dizi, hediye edilebilecek eşya, promosyon ve reklam gibi sektörlerdir (Ekren ve Çağlar, 2003: 2).

Spor endüstrisi; rekreasyon, serbest zaman aktiviteleri, fitness ve bunlar gibi alanlarda hitap ettiği tüketici topluluklarına fikir, ürün, hizmet, yer ve kişi sunan pazarın ismidir (Argan ve Katırcı, 2002: 4).

Çağımızda spor sektörü, küreselleşmenin etkisiyle beraber mevcut sınırların kalkmasına vesile olarak, eğlence sektörünü de bünyesine alıp kültürel anlamda popüler duruma gelmiştir (Gillentine, 2017: 1-15).

Dünya genelinde spor sektörü 22. sırada yer almaktadır. Ayrıca bütün sektörlerin içinde genel kârmarjı kapsamında otomotiv sektörünün önüne geçerek, ilk sırada yer almaktadır. Spor meslek olarak icra eden sporcuların dışında, yalnızca beş buçuk milyon Amerika'daki spor endüstrisinde çalışmaktadır. Spor programları uluslararası çapta televizyonlarda en çok rağbet gören programlardır. Örneğin ilk sırada 2003 yılında gerçekleştirilen Formula 1 yarışını 5 milyar insan seyretmiştir. Hemen ardından en çok izlenen ise Dünya Kupası olmuştur. Spor rekreatif aktivite, performans, serbest zaman değerlendirme, rehabilitif, önleyici gibi pek çok yönü ile bireylerin yaşamında zamanla vazgeçilemeyen bir modül olmuştur (Saros ve Gökdoğan, 2006: 13).

## SONUÇ

Tarih boyunca insanlar spor ile uzak veya yakın bir ilişki kurmuşlardır. Bugün geldiğimiz noktada ise insanların spor ile olan ilişkisi en üst seviyelere çıkmış ve spor ile ilgilenmeyen insan sayısı oldukça azdır. Rekreasyonel faaliyetler, sağlıklı yaşam için spor ve eğlence amaçlı spor ile ilgilenmek artık ortak bir kültür haline gelmiştir. Olimpiyat oyunları, dünya kupaları, Avrupa kupaları gibi dünya çapında gerçekleşen sportif faaliyetler insanların spor ile olan ilişkisini en üst seviyede tutmaktadır. Ulusal ligler, amatör sporlar, çocuk sporları gibi sportif faaliyetler sporun toplumdaki her bireye her yaş grubuna hitap etmesi ise sporun amatörden profesyonele, izleyiciden yayın organlarına, spor ekipmanları üreticisinden sponsorlara kadar geniş bir yelpazede tüm paydaşları etkilemektedir. Spor endüstrisi sürekli teknolojik değişimlerin yaşandığı, hem aktif spor yapan amatör ve profesyonel sporcu hem de spor seyircisine kadar büyük bir topluluğa hitap etmektedir. Yenilenen sportif ekipmanlar, sağlıklı yaşam için dizayn edilen sportif ekipmanlar, spor seyircisini hoşnut edecek yeni olu-

şunları oluşturmak spor endüstrisinin önemini ortaya çıkartmaktadır. Spor endüstrisi, spor ile ilgilenen tüm paydaşları doğrudan etkilemekte ve kapsamaktadır. Sporda inovasyon bir nevi yenilik ve reform olarak anılabilir. Spor ile ilgilenen kişilerin gerek amatör gerek profesyonel tüm sporcuların faydasına olacak değişimleri de tanımlamak içinde kullanılabilir. Sporda inovasyon sportif olaylarda değişimleri ve yenilikleri simgeleyerek spor paydaşlarının gelişiminde önemli bir etken olarak görülmektedir. Günümüz şartlarında sporda inovasyon tüm spor organizasyonlarının vazgeçilmez bir parçası olmaktadır. Her yeni sportif organizasyonda bir yenilik ve bir değişim görülmektedir. Sporda inovasyon ayrıca spor yöneticilerinin, hakemlerin, sportif ekipmanlar üreten şirketlerin, spor biriminde çalışan personellerin, spor medyasının, spor bilgi sistemlerinin, spor ile ilgili dijital oyun üreten şirketlerin teknolojiyi kullanarak gelişim ve yenilikler sağlaması açısından önemli bir etkidir.

## KAYNAKLAR

- Argan, M. ve Katırcı, H. (2002). Spor pazarlaması Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Banger, G. (2017). Endüstri 4.0 Ekstra. Ankara: Dorlion Yayınları.
- Can, Y., Soyer F. ve Güven H. 2000. Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Bildiriler. Cilt II. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi 26- 27 Mayıs. Ankara.
- Devecioğlu, S. (2005).\* Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi, Verimlilik Dergisi ; 2:117-134.
- Devecioğlu, S. ve Altıngül, O. (2011). Spor teknolojilerinde inovasyon. Varol A, Varol Y, Çelik V, editörler. IATS, 11, 16-18.
- Devecioğlu, S., (2008), “Spor Kulüplerinde İnovasyon Yönetimi”, Futbol Ekonomisi Stratejik Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Ekmekçi, Dağlı, Y.A., Ekmekçi, R. ve İrmış, A. (2012). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. Pamukkale Journal of Sciences. (1)4, 91-117
- Ekren, N. ve Çağlar, B. A. (2003). Spor ekonomisi, teorik bir çerçeve. Active Dergisi, 32, 1-2.
- Gillentine, A. (2017). Movingmountains: encouraging a paradigmshift in sport-management. In Critical Essays in Sport Management, Routledge, 1-15.
- <http://serdarsamur.com> Erişim Tarihi: 15.01.2021
- <http://www.egiad.org.tr/wp-content/uploads/arastirma-raporlari/inovasyon-raporu.pdf> Erişim tarihi: 15.01.2021.
- <http://www.ekospor.com/> Erişim Tarihi: 15.01.2021
- <https://www.blogteb.com> Erişim Tarihi: 15.01.2021
- Ilkım, M., Canpolat, B., & Akyol, B. (2018). The effects of eight-week regular training in amateur amputee football team athletes’ body composition. Turkish Journal of Sport and Exercise, 20(3), 199-206.
- INNOCASE, (2005). İnovasyonun Özellikleri ve Türleri, InnoSupport–KO-Bİ’lerde İnovasyonu Desteklemek, 2005, 1- 20, s. 1
- INSEE. (1989). Les pratiques de loisirs. Enquête 1987/1988, collection INSEE Résultats, n° 1 CESP, Enquête Médias marchés.
- Irlinger P., Louveau C. & Metoudi M. (1988). Les pratiques sportives des Français, INSEP.
- Işık, F.(1999) “Sporda Sorunlar ve Çözüm Önerileri”, Ötüken Yayınları, İstanbul, s. 1
- Kracht, F. (2015). Event-Marketing zur Produkteinführung in der Sportindustrie, Bachelorarbeit, Hochschule Mittweida.

- Li, M., Hofacre, S. and Mahony, D. (2001). *Economics of Sport*. Morgantown: Fitness Information Technology
- McDonald, R. (2007). An investigation of innovation in nonprofit organizations: The role of organizational mission. *Nonprofit and Voluntary/ Sector Quarterly*, 36, 256-281. doi : 10.1177/0899764006295996.
- Müller, D. (2008). *Innovationen in der Sportindustrie* (Doctoral dissertation, Diss., Eidgenössische Technische Hochschule ETH Zürich, Nr. 17630, 2008).
- Pitts, B. G., Fielding, L.W. ve Miller, L.K. (1994). Industry Segmentation Theory and The Sport Industry. *Developing A Sport Industry Segment Model*. *Sport Marketing Quarterly*, 3 (1), 15-24.
- Ritzer, G. (2000). *Büyüsü Bozulmuş Dünyayı Büyülemek*. çev. Ç. S. Kaya. İstanbul: Ayrıntı.
- Saros, N. ve Gökduman, E. (2006). Veri Tabanları, Elektronik Kaynak Çeşitliliği ve Danışma Hizmetleri. *ÜNAK*, 6, 12-14.
- Tekin, Z. Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 2103-2117.
- Uzkurt, C., (2010). *İnovasyon Yönetimi: İnovasyon Nedir, Nasıl Yapılır ve Nasıl Pazarlanır*, Sanayi Odası Yayın Organı, Ankara, 36-51, s. 37.







# Bölüm 9

## DÜNYADA E-SPOR'UN GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BAŞARI, KAZANÇ VE KATILIM SAYILARI YÖNÜNDE İNCELENMESİ VE TÜRKİYE ANALİZİ

*Hülya BİNGÖL<sup>1</sup>*

*Hediye KARASLAN<sup>2</sup>*

---

1 Dr. Öğr. Üyesi İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, hulya.bingol@inonu.edu.tr

2 Yüksek Lisans öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, hediye.karaskan@gmail.com



## Giriş

Teknolojinin gelişimi, internet kullanımının dünya çapında yaygınlaşması, online oyun ortamlarının oluşması, e-spor kavramını ortaya çıkarmıştır.

Bağımsız oyun dergisi Eurogamer, 1999 yılında Çevrimiçi Oyuncular Birliğini (Online Gamers Association-OGA) kurmuş, aynı yıl basına verdiği demeçte, “esports” ve “elektronik spor” kavramlarını ilk kez kullanmıştır (Medium, 2017).

Teknolojik gelişim, oyunları dijital ortamlara aktararak oyunlara yeni bir boyut kazandırmış, 1958 yılında fizikçi W. Higinbotham tarafından bu süreç günümüze değin çok büyük bir ilerleme kaydetmiştir. Böylelikle bilgisayar oyunları spor branşlarına yenilerinin eklenmesini de sağlayarak elektronik spor (e-Spor) kavramını literatüre dahil etmiştir (Steve, 2000, akt., Uysal, 2005).

Spor endüstrisi, dünya çapında doğrudan ve dolaylı olarak çok sayıda insanı istihdam etmektedir (Atılğan ve Tükel,2020). E-Spor, dünyanın bir ucundaki insanın dünyanın diğer ucundaki insanla internet aracılığıyla buluşup oyun oynayabileceği ya da büyük elektronik spor organizasyonları aracılığı ile dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların buluşup oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak tanımlanmaktadır (Argan ve ark., 2006a; 2006b; Argan ve Akın, 2007).

E-Spor modern sporlara düzenli antrenmanlar, takım çalışmaları, taktiksel çalışmalar yönünden benzerlik ihtiva eden dijital bir spor alanıdır. Ancak e-spor diğer modern spor branşlarında olduğu gibi oyuncuları fiziksel, yaş vb. kategorilere ayırmadan mekan ,zaman , ortam kısıtlaması olmadan birçok sporcuyu bir araya getirir. Ayrıca büyük elektronik spor organizasyonlarıyla dünyanın birçok ülkesinden gelen e-sporcuları da bir araya getirir.

E-spor için yapılan birçok tanım literatürdeki yerini alırken dijital oyunların bir spor branşı olarak tanınması konusundaki tartışmalar da literatürdeki yerini almıştır.

Dijital oyunların müsabakalara dayalı olarak oynanması ve popüler olmasından dolayı e-Spor olarak görülmesi gerektiğini iddia edenlere karşı dijital oyunların geleneksel sporların fonksiyonlarını yerine getirmemesinden dolayı e-Spor olarak görülmeyeceği iddia edenler vardır (Hilvoorde ve Pot, 2016; Hilvoorde, 2016).

ESPN başkanı J. Skipper, e-Spor müsabakalarını yayınlayan Twitch’i satın alarak e-Sporun rekabete dayalı gerçek bir spor dalı olarak gördüğünü ifade etmiştir (Schwartz, 2014; Hillier, 2014)

Uluslararası E-Spor federasyonu (IESF), 2015 E-Spor Dünya Çam-piyonası'nda düzenlediği e-spor paneliyle e-sporun dünyaca tanınması ve meŐru hale gelmesi için çalışmalarda bulunmuştur.

Fransız hkmeti, 2016 yılında bir spor dalı olarak tanıdığı e-Sporlar ile ilgili müsabakalar düzenlemiŐtir (Venturebeat 2016).

E-Spor henüz, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından henüz tanınmamıŐtır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Başkanı Thomas Bach, 2024 Yaz Olimpiyatlarında e-sporların müsabakalara dahil edilmesine yönelik çalışmaların yapıldığını söylemiŐtir. (Good, 2017; GSB, 2018, 7).

E-Spor' un Uluslararası Olimpiyat Komitesi(IOC) tarafından tanınması ile dünya çapında kabul gören bir spor etkinliği olarak kabul edilmesi arasında pozitif bir bağ kurulabilir.

### **Türkiye'de E-Spor**

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de fiziksel aktivite merkezleri artmaktadır (Bastug ve ark.2016). Dünyadaki geliŐmelere bakıldığında 2000 yılında ilk olarak Elektronik Spor Ligi(ESL) müsabakaları, 2002 yılında ise 'Major Leaque Gaming' müsabakaları düzenlenmiŐtir. 2008 yılına geldiğinde merkezi Güney Kore olan Uluslararası E-Spor Federasyonu( International E-Sport Federation(IESF)) kurulmuş ve e-spor uluslararası alanda kurumsallaŐmıŐtır.

Türkiye'de ise ilk olarak Dijital Oyunları Federasyonu(TDOF) 63 sayılı Bakanlık oluru ile 13 Haziran 2011 tarihinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı bir birim olarak kuruldu. TDOF'UN kurulmasıyla e-spor ve dijital oyunların resmi kurum düzeyinde tanınması ve temsil edilmesi sağlandı.

TDOF, yapılanmasını tamamlamıŐ, e-Spor ve dijital oyunlara yönelik yönetmelikler hazırlamıştır. Ancak, Gençlik ve Spor Bakanlığının 25.09.2013 tarihinde almış olduğu kararla TDOF 'GeliŐmekte Olan Sporlar Federasyonu' bünyesine aktarılarak TDOF federasyonu lađvedilmiŐtir (Merlininkazani, 2011; Oyungezer, 2013).

Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TDOF) 2013 yılında Spor Genel Müdürlüğü Merkez Danışma Kurulu tarafından lağvedilerek Spor Genel Müdürlüğü GeliŐmekte Olan Spor Branşları Federasyonu bünyesine "Dijital Oyunlar As Başkanlığı" olarak bađlanmıŐtır (Gosbf, 2018).

Dijital Oyunlar As Başkanlığı, oyunların derecelendirilmesi, e-Spor lig ve turnuvalarının düzenlenmesi, e-Spor ile ilgili yeni neslin bilinçlendirilmesi ve Türkiye'de dijital oyunların bilinçli kullanılması ile mevzuat çalışmaları yapmıştır (Gosbf, 2015).

Gençlik ve Spor Bakanlığı Merkez Danışma Kurulu'nun 22 Mart 2018 tarihinde aldığı karar doğrultusunda 24 Nisan 2018 tarih ve 277144 sayılı Bakanlık Makamı onayı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak Türkiye E-Spor Federasyonu Başkanlığı kurulmuştur. Spor Genel Müdürlüğü Federasyon Başkanlığı Seçim Yönetmeliği kapsamında 15 Mayıs 2018 tarihinde yapılan Olağan Genel Kurulda Alper Afşin ÖZDEMİR kurucu E-Spor Federasyon Başkanı olarak seçilmiştir (Tesfed, 2018).

Türkiye E-Spor Federasyonunca açılan branşlar; MOBA, FPS, RTS, BATTLE ROYALE, SPOR, MMORPG, FIGHTER olmuştur.

Türkiye 2020 yılında kurulan Avrupa E-Spor Federasyonu'nun kurucu üyelerinden olmuş, Türkiye E-Spor Federasyonu Başkanı Alper Afşin Özdemir Avrupa E-Spor Federasyonu yönetim kurulu üyesi olarak seçilmiştir.

*Türkiye'nin Yıllara göre E-Spor Başarı ve Kazanç Tablosu*

Yıl	Oyuncu Sayısı	Kazanç	Sıralama
2005	6 Oyuncu	2.802,15 \$	33.Sıra
2006	4 Oyuncu	2.608,70 \$	32.Sıra
2007	6 Oyuncu	4.496,83 \$	31.Sıra
2008	8 Oyuncu	2.475,84 \$	36.Sıra
2009	7 Oyuncu	7.640,91 \$	28.Sıra
2010	14 Oyuncu	10.234,69 \$	31.Sıra
2011	10 Oyuncu	7.182,92 \$	44. Sıra
2012	23 Oyuncu	3.069,43 \$	52.Sıra
2013	33 Oyuncu	57.515,46 \$	29. Sıra
2014	58 Oyuncu	142.183,98 \$	26. Sıra
2015	76 Oyuncu	57.356,61 \$	48.Sıra
2016	129 Oyuncu	277.469,58 \$	33.Sıra
2017	146 Oyuncu	483.636,17 \$	30.Sıra
2018	203 Oyuncu	1.286.426,41 \$	22.Sıra
2019	183 Oyuncu	731.508,36 \$	40.Sıra
2020	219 Oyuncu	771.185,73 \$	22. Sıra

*Kaynak: esportsearnings.com adresinden 31/12/2020 tarihinde alınan verilerle hazırlanmıştır.*

Tabloda görüldüğü üzere Türkiye dijital oyun turnuvalarına ilk olarak 2005 yılında 6 oyuncu ile katılım sağlamış ve 2.802,15 \$ kazanç ile 33. sırada yer almıştır. 2020 yılında ise 219 oyuncu 612.223,23 \$ kazanç ile turnuvaları 23. sırada tamamlamıştır. Türkiye'nin turnuvalara katılım sağladığı 2005 yılından itibaren oyuncu sayıları ve kazanılan meblağların artış gösterdiği izlenmekte ve dünya geneli sıralamalarının birbirine yakın seyrettiği gözlenmektedir.

*Dünya'da Yıllara göre E-Spor Başarı ve Kazanç Tablosu*

Yıl	1.Sırada Sırada Yeralan Ülke	Oyuncu Sayısı	Kazanç
1998	ABD	28 Oyuncu	94.250,00 \$
1999	ABD	28 Oyuncu	124.261,99 \$
2000	ABD	93 Oyuncu	247.563,40 \$
2001	ABD	74 Oyuncu	196.572,65 \$
2002	ABD	181 Oyuncu	169.229,30 \$
2003	İsveç	101 Oyuncu	363.419,30 \$
2004	Kore Cumhuriyeti	185 Oyuncu	697.490,26 \$
2005	ABD	302 Oyuncu	843.732,98 \$
2006	ABD	390 Oyuncu	1.552.009,46 \$
2007	ABD	621 Oyuncu	2.038.886,01 \$
2008	ABD	501 Oyuncu	1.540.604,56 \$
2009	Kore Cumhuriyeti	130 Oyuncu	933.787,70 \$
2010	ABD	632 Oyuncu	1.592.054,33 \$
2011	Kore Cumhuriyeti	303 Oyuncu	2.736.830,06 \$
2012	Kore Cumhuriyeti	394 Oyuncu	3.783.493,88 \$
2013	Kore Cumhuriyeti	459 Oyuncu	5.443.207,42 \$
2014	Çin	420 Oyuncu	12.107.983,81 \$
2015	Çin	708 Oyuncu	14.205.015,02 \$
2016	Çin	1130 Oyuncu	19.789.022,15 \$
2017	Çin	1198 Oyuncu	16.679.321,97 \$
2018	ABD	4128 Oyuncu	29.882.328,69 \$
2019	ABD	5647 Oyuncu	43.339.510,99 \$
2020	ABD	4277 Oyuncu	20.985.465,65 \$

*Kaynak:esportsearnings.com adresinden 31/12/2020 tarihinde alınan verilerle hazırlanmıştır.*

Tabloda görüldüğü üzere e-sporun en uzak geçmişi 1998 yılına dayanmaktadır. 1998 yılında toplamda dört ülkenin katılımı ile gerçekleşen (ABD, Kanada, Birleşik Krallık, İsveç) turnuvaları ABD 28 oyuncu ve 94.250,00 \$ ile birinci olarak tamamlamıştır. 1998-2020 yılları arasındaki veriler ışığında en fazla birincilik ve kazanç sağlayan ülkenin ABD olduğu gözlenmektedir.

*2020 Yılında Türkiye'nin En Başarılı E-Spor Oyuncuları ve Yıllık Kazançları (İlk on)*

	IP(Kullanıcı Adı)	Adı/Soyadı	Kazanç(yıl)	Kazanç(Toplam)	% Toplam	Dünya Sıralaması
1.	XANTARES	Can Dörtkardeş	\$113,625.81	\$321,629.97	35.33%	420
2.	woxic	Özgür Eker	\$47,100.00	\$302,884.33	15.55%	448
3.	Iroh	Ömer Develi	\$46,856.25	\$86,606.25	54.10 %	1701
4.	Solkay	Alper Umut Can Ayyıldız	\$42,908.50	\$55,974.53	76.66 %	2587

5.	Lovazin	Onur Koç	\$32,908.50	\$35,033.50	93.93%	3783
6.	Lutz	Mehmet Ali İnan	\$32,908.50	\$34,158.50	96.34 %	3867
7.	Raum	Hasan Hüseyin Oruç	\$32,908.50	\$34,158.50	96.34 %	3868
8.	mert	Mert Güngör	\$14,275.00	\$27,400.00	52.10 %	4571
9.	Uthenera	--	\$13,250.00	\$18,446.00	71.83 %	--
10.	batupaksoy	--	\$11,000.00	\$11,000.00	100.00 %	--

*Kaynak: esportsarnings.com adresinden 31/12/2020 tarihinde alınan verilerle hazırlanmıştır.*

Yukarıdaki tabloda 2020 yılında Türkiye'nin en başarılı( en çok kazanan) 10 e-spor oyuncusu, yıllık kazançları, toplam kazançları ve dünya sıralamaları gösterilmiştir. 2020 yılı itibarı ile Türkiye'de birinci sırada yer alan e-sporcumuzun dünya sıralamasının 420 olduğu ve toplam kazancının %35.33'ünü 2020 yılında elde ettiği gözlenmektedir.

*2020 Yılında Dünyanın En Başarılı E-Spor Oyuncuları ve Yıllık Kazançları(İlk On)*

	IP(Kullanıcı Adı)	Adı/Soyadı	Kazanç(yıl)	Kazanç(Toplam)	% Toplam	Dünya Sıralaması
1.	DrNykterstein	Sven Magnus Carlsen	510,586.52 \$	\$550,344.96	94.49 %	221
2.	Clayster	James Eubanks	\$383,325.00	\$1,118,646.68	34.27%	78
3.	Crimsix	Ian Porter	\$368,200.00	\$1,158,159.47	31.79%	76
4.	iLLeY	İndevir Dhaliwal	\$358,625.00	\$373,428.33	96.04%	338
5.	Shotzzy	Anthony Cuevas-Castro	\$351,625.00	\$575,150.00	61.14%	205
6.	Huke	Cuyler Garland	\$347,375.00	\$625,352.25	55.55%	181
7.	Hikaru	Hikaru Nakamura	\$324,644.58	\$364,130.00	89.16%	349
8.	PVDDR	Paulo Damo da Rosa	\$300,000.00	\$337,800.00	88.81%	385
9.	Cellium	McArthur Jovel	\$256,550.00	\$338,823.93	75.72%	382
10.	Simp	Christopher Lehr	\$250,708.33	\$546,453.33	45.88%	217

*Kaynak: esportsarnings.com adresinden 31/12/2020 tarihinde alınan verilerle hazırlanmıştır.*

Tablo incelendiğinde 2020 yılında en çok kazanan ve seneyi birincilikle tamamlayan e-sporcunun dünya sıralamasında 220. olduğu ve toplam kazancının %94.49'unu 2020 yılında elde ettiği gözlenmektedir.

*2020 Yılında E-Spor'da Dünyanın En Başarılı Ülkeleri, Kazançları ve Oyuncu Sayıları*

	Ülke	Kazanç	Oyuncu Sayısı
1.	Amerika Birleşik Devletleri	21.003.870,95 \$	4286 Oyuncu
2.	Çin	9.159.603,12 \$	662 Oyuncu
3.	Kore Cumhuriyeti	8.643.787,98 \$	820 Oyuncu
4.	Fransa	4.274.040,87 \$	819 Oyuncu
5.	Rusya Federasyonu	4.261.949,38 \$	781 Oyuncu
6.	Brezilya	4.214.749,10 \$	841 Oyuncu
7.	Birleşik Krallık	3.753.937,45 \$	665 Oyuncu
8.	Danimarka	3.728.831,59 \$	323 Oyuncu
9.	Almanya	3.286.149,42 \$	946 Oyuncu
10.	Kanada	3.174.203,54 \$	574 Oyuncu

*Kaynak: esportsearnings.com adresinden 31/12/2020 tarihinde alınan verilerle hazırlanmıştır.*

Tablo incelendiğinde E-Spor turnuvalarının başlangıç tarihinden itibaren en çok kazanç ve başarı sağlayan ABD, 2020 yılının da en başarılı ve en çok kazanç sağlayan ülkesi olmuştur. Türkiye ise 2020 yılını 771.812,90 \$ kazanç ve 225 oyuncunun katılımı ile 22. Sırada tamamlamıştır.

### **Sonuç**

Dünyanın globalleşmesi, internet ağının tün dünyaya yayılması, çevrimiçi oyun anlayışının bir spor branşı olarak resmen kabul görmesiyle e-spor sektörü tüm dünyada hızla yaygınlaştı ve her geçen yıl ülkelerin ve oyuncuların kazançları ve katılım sayıları da bu anlamda artış gösterdi.

E-Spor'un, oyuncuların yanı sıra taraftar ve izleyici kitlesi de bu alanın önemli öğelerindedir. Her geçen gün taraftar ve izleyici sayısında artış yaşanan E-Sporplatformu marka ve sponsorluk açısından da önemli firma ve kuruluşların dikkatini çekmiştir. Vodafone, Turkcell, Vestel, Media Markt, Ülker Redbull gibi önde gelen firmalar E-Spor'un önemli sponsorluklarıdır. İzleyici ve taraftar sayılarının artışı daha pek çok markanın bu alanda sponsorluk yarışına girmesini sağlamıştır. Öte yandan E-Spor müsabakalarını canlı yayın olarak aktaran platformların yanı sıra bazı ülkelerde E-Spor üzerine televizyon kanalları da kurulmaktadır(Pişkin, Devcioğlu ve Halisdemir, 2019).

Covid-19 salgınının yayılması hizmet sektörünü, hava taşımacılığını, müzik sektörünü ve fiziksel sporları kötü şekilde etkilemiş olsa da e-spor



bundan olumlu şekilde etkilenmiştir. İnternete ulaşımın daha elverişli olmasıyla birlikte son yirmi yıl içerisinde büyük gelişme kaydeden e-spor sektörü, covid-19 salgınıyla birlikte dijital platform olanağının sunduğu alan ve katılım ile ilginin daha da artmasını sağlamıştır(Bingöl, Öner ve Bingöl, 2021).

Yapılan araştırmalar 2019 yılında ortaya çıkan Covid-19 salgınının da e-spor sektörüne yönelimi artırdığı görüşünü ortaya çıkarmıştır. Küresel anlamda birçok sektörde krize neden olan pandemi sürecinin e-spor sektörünü olumlu anlamda etkilediği düşünülmektedir.

Yaptığımız bu çalışmada elektronik oyunların başladığı dönemden 2020 yılına kadar olan süreçte ülkelerin başarı sıralamaları,oyuncu katılım sayıları ve kazanç miktarları incelenmiş olup ülkemizin ve katılan sporcularımızın dünya sıralamalarındaki yerleri ve kazançları ile özellikle 2020 yılı sonuçları tablolar halinde gösterilmiş olup ülkemizin ve sporcularımızın 2020 yılı itibarı ile sıralamalarına dikkat çekilmeye çalışılmıştır.

Tablolar incelendiğinde Türkiye'nin de e-spor sektöründe gerek katılımcı sayısı gerek kazanç gerekse ülke sıralamaları anlamında yerini üst sıralara taşıma eğiliminde olduğu gözlenmektedir.

ABD'nin ise e-spor tarihinin başlangıcından bu güne değin kazanç, katılımcı sayısı ve ülke sıralamalarında diğer ülkelere nazaran genel bir üstünlük elde ettiği gözlenmektedir.

E-Sporun teknolojinin gelişimiyle globalleşen dünyada sanal oyun ortamlarına ulaşımın kolaylaşmasının yanı sıra dünya çapında büyük bir izleyici kitlesine sahip hale gelmesi, sponsorluklar, reklamlar, oyun üreticileri vs. büyük bir endüstriyel sektör oluşturması, gelecek yıllarda da E-Spora katılım sayılarının ve kazanç miktarlarının artarak devam edeceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Atılgan, D., Tükel, Y., (2020). Examination of personal innovativeness perceptions and work engagement behaviors of sports instructors. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 90-104
- Argan, M., Özer, A. ve Akın, E., (2006a, Kasım). “Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları”. 9.Uluslararası Spor Bilimleri KongresiBildiri Kitabı, 9.Uluslararası Spor, Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Argan, M. Ozer, A. ve Akin, A. (2006b). “Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları”. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 1 (2), 1-11,
- Bastug, G., Pala, A., Yilmaz, T., Duyan, M., & Gunel, I. (2016). Organizational Silence in Sports Employees. *Journal of Education and Learning*, 5(4), 126-132
- from <https://www.esportsearnings.com/2020/12/31>
- Good, O. (2017). If esports come to the Olympics, don’t expect to see ‘violent’ titles. Retrieved October 25, 2018, from <https://www.polygon.com/2017/8/30/16228134/olympics-esports-violent-video-games>
- Gosbf (2015). *Dijital oyunlar as başkanlığı*. Erişim: 20 Temmuz 2018, <http://gosbf.gov.tr/Duyuru/43598/dijital-oyunlar-as-baskanligi-yeni-yonetimi-hk.aspx>
- Gosbf (2018). *Tarihçe*. Erişim: 20 Temmuz 2018, <http://gosbf.gov.tr/Sayfalar/2316/2309/Tarih%C3%A7e.aspx>
- Hilvoorde, I.V.& Pot, N. (2016). “Embodiment and fundamental motor skills in eSports”. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10 (1), 14-27. DOI:10.1080/17511321.2016.1159246.
- Bingöl H., Öner İ., Bingöl Ş., COVID-19’un E-Spor Sektörü Üzerindeki Etkisi, *ROL Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 2, Sayı 1, 2021
- Medium (2017, March). Esports is Dead! Long Live Esports! Retrived August 20, 2018, from <https://medium.com/@willpartin/esports-is-dead-long-live-esports-319e850d713b>
- Merlininkazani (2011). Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu Resmen Kuruldu. Erişim: 2 Ağustos 2108, <https://www.merlininkazani.com/turkiye-dijital-oyunlar-federasyonu-resmen-kuruldu-haber-42619>
- Oyungezer, (2013). Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu’ndan Kapanışa Dair Basın Açıklaması. Erişim: 20 Eylül 2018, <Http://Oyungezer.Com.Tr/Makaleler/35380-Tudof-Basin-Aciklamasi>.
- Pişkin E., Devicioğlu S., Halisdemir T.A., Spor Endüstrisinin Yükselen Alanı E-Sporun Dünya Ekonomisindeki Yeri, Uluslararası Ekonomi Araştırmaları ve Finansal Piyasalar Kongresi 7-8-9 Kasım 2019 Gaziantep, page-271

Schwartz, N. (2014, Eylül). ESPN's president says that eSports are not 'real sports,' and he's wrong. USA Today. Retrived August 6, 2018, from <http://ftw.usatoday.com:80/2014/09/espn-esports-league-of-legends-dota>

Steve L. (2000). The Ultimate History of Video Games. New York: Prima.

Venturebeat (2016). French government announces plans to legalize and regulate esports industry. Retrieved October 23, 2018, from, <https://venturebeat.com/2016/05/03/french-government-announces-plans-to-legalize-and-regulate-esports-industry/>





# Bölüm 10

## DOPİNG KULLANIM YÖNTEMLERİ VE KAN DOPİNGİ

*Samed DEDEMLİ'*



Kazanma ve duygusu ve yarışmak, insanoğlunun ilk zamanlarına kadar uzanır. Günümüze kadar ulaşan zaman içerisinde sportif başarının birlikte maddi ve manevi kazanımların zamanla artması sporcuların başarılı olma azmini o kadar artırmıştır ki, sporcular ahlaki görgü kuralları çiğnemekle kalmayıp sağlıklarını da tehlikeye atlamayı göze almışlardır (Akgün 1993).

### **Doping Tanımı**

“ Güney Doğu Afrika yerli dillerinden gelen Doping “dop” kelimesinden türemiştir ve “tapınma törenleri esnasında Savaşçıların uyarıcı olarak kullandıkları, bazılarında göre kişisel bir bitki bazı kişilere göre üzüm kabuğundan yapılmış alkollü bir içecek ismidir” (Atasü ve

Yücesir 2001).

“Dop” kelimesi zaman geçtikçe, Güney Afrika’da yer alan İngiliz soyluları tarafından İngiltere’ye taşınmış olup ve İngilizlerin “ing” ekini getirmeleri ile günümüzdeki şekli alan, “doping” olarak İngilizce’de yerine oturmuştur. (Ergen 2007). 1960’lı yıllara kadar dopinge ilgili yapılmış olan çeşitli tanım olmasına istinaden bu tanımlar dopingi tam anlamıyla tarif edilememektedir. Dopinge ilişkin ilk resmi olarak tanım 1963 yılında şu şekilde yapılmıştır. “Sporcu veya oyuncuların yarışma esnasında veya ona hazırlanırken, spor ahlakına uymayacak şekilde performanslarını suni olarak arttıracak ve fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verebilecek madde veya ona benzer metotların kullanılması.” Özetle doping, spor da performansı verimli şekilde artırmak amacı ile Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) tarafından yasaklanmış ilaç ve metotların kullanılmasıdır (Atasü ve Yücesir 2001).

İlk tanımı, anti-doping kontrolleri başladığında sadece, sporcuların performansını yapay yollardan artıran ilaç ve yasaklanmış metotların kullanımını şeklindeydi.

Gerçek tanımı ise Dünya Anti-Doping Kodu’nun kurallarına uygun olarak; Yasaklı madde ve metotların kullanımı spor yapan kişilerin performanslarını yapay şekilde artırabilir, ama bu maddeler ve yöntemler spor yapan kişilerin sağlığına zararlıdır ve oyunların ruhuna uygun değildir. Doping olimpiyat kurallarına, spor ve tıp etiğine hatta spor hekimliğinin kurallarına aykırıdır. Bir madde ve metodu kullanmak, tavsiye etmek, onaylamak veya kolaylık sağlamak, dopingin tanımını kapsar. Farmakolojideki devamlı ilerleme, performans spor hekimliği biliminin performansı uygunsuz yollarla artırma konusunda yeni yöntemler oluşturmasını sağlarken, gereken doğru, güncel ve sağlam yasaları meydana getirmektedir (Frontera ark. 2007).

Doping için en son tanım 2015 yılında WADA tarafından World Anti-Doping Code'nda belirtilen, "Doping, Doping Mücadele etiğinin 2.1'den 2.10'uncu Maddeye kadar ulaşan bölümünde belirtilen doping mücadele yasaklı kurallar bir veya daha fazlasının gerçekleştirilmesidir." açıklaması yapılmıştır (www.wada-main-prod.).

### **Doping Kullanımının Tarihsel Değişimi**

Doping yöntemleri insanlık tarihi kadar eskidir. Doping kullanımına yönelik elde edilen ilk bilgi, Çin Hükümdarı ve Çin Tıbbının babası olan Shen Nung, mahuang (efedrin) bitkisinin akupunkturu tanımladığına ikna etti ve bu inancadan etkili olarak mahuang bitkisinin resmini çizdirmiştir (Frontera vd. 2007). Su ve bal karışımından oluşan hidromel adı verilen ürünleri atların yarış performanslarını artırmak için verdiği, gladyatörlerin savaşlarda dayanaklıklarını artırmak için uyarıcı madde kullanan Romalılardır , Güney Amerika'da yerli insanların uzun dağ yürüyüşleri akabinde oluşan yorgunluğunu kaybetmek için koka bitkisi çiğnediği bilinenler arasındadır. (Ergen 2007).

Antik Olimpiyatlarda M.Ö. 3. Yüzyılın sonuna giderken, Galen ve diğer yazarlara nazaran sporcular, müsabaka boyunca performanslarını yüksekte tutmak için bitkiden yapılmış çayları içip mantar tüketmişlerdir. Başka ilginç bir doping kullanımı şöyledir; Yağlı barut, toz ve terden karıştırılmış hazır hale gelen müsabakalardan sonra yarışmacıların vücuduna sürülüyordu. Bu karışım L şeklinde bir metalle çıkartılıp piyasaya sürülüyordu. Başka bir inanışın bu karışımı içmek, şampiyonlarla aynı fiziksel ve özelliğe ulaştırırdı. Fakat bu varsayım Antik Olimpiyat Tarihcisi olarak bilinen İspanyol Conrado Durantez tarafından kabul görmemiştir (Frontera ark. 2007). Eski tarih boyunca sporcular sağlıklarını tehlikeye sokmak pahasında bile olsa performanslarını geliştirmek için çeşitli illegal yöntemler denemişlerdir. Bu yöntemlerin akabinde hayatını kaybeden sporcuların da olduğunu bilinmektedir. Uyarıcı madde kullanmak 1950 yılların başında ciddi bir sorun haline gelmesi dopinge savaş açmayı gerekli kılmış ve doping testleri uygulanmıştır. Uygulanan bu testler sonucu baya Avrupalı bisikletçi ve pist yarışmacılarının ilaç kullandığı görülmüştür. 1960 Roma Olimpiyat Oyunlarında bir bisiklet sporcusu ölüm nedenin amfetamin kullanımı olduğu bilinmektedir. 1965 yılında Beckett, Tucker ve Moffat, Britanya Bisiklet Turu'na katılan sporcuları test yapıp kimin bir takım farklı uyarıcıları kullandığını belirleyen bir sıra prosedür geliştirmiştir. 1967 Fransa Turu'nda başka bir bisiklet sporcusu da vücudunda bulunan amfetamin etkisiyle ölmüş, ardı sıra gelen bu ölümler sebebiyle Prof. Beckett, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Tıp Komisyonunu oluşturup 1968 Olimpiyat Oyunlarında doping testini yapmaya başlamıştır. 1972 Münih Olimpiyat Oyunlarına gelene kadar doping numunelerinde steroid kullanımına alakalı olarak analizler yapı-



lamamışken 1972 Münih Olimpiyatlarında steroid testleriyle alakalı resmi bir açıklama yapılmıştır, 1976 Montreal Olimpiyatları'nda ise steroid tespiti analizi, kullanılan doping numunelerinde uygulanmaya başladığı görülmüştür. Montreal Olimpiyatlarında yapılmış ilk olan resmi taramaya sonucunda alınan 1800 örnekten toplamda 275 tanesinde steroide görülmektedir. 1984 dan sonra sporculardan alınan numunelerde testosteron kontrolü yapılabilmektedir. 1988 Los Angeles Olimpiyatları'nda da stanozolol kullanmış olduğu tespit edilmiştir (Wilson ve Derse 2001).

### **Ergojenik Madde Kullanım Yaygınlığı**

Ergojenik olarak kullanılan maddeler ne kadar yaygındır? Bu soruyu yanıtlamak oldukça zordur. Elimizde olan bilgilerin çoğunluğu anabolik steroid kullanımı üzerindedir. ABD'de tahmin edilen 1-3 milyon kişinin eski zamanda veya halen steroid kullanıcısı olduğu görülmektedir. Genç bireylerin ve genç sporcularda "Sonuç ne olursa olsun kazanmak" zihniyeti yaygındır ve buna bağlı görülen sporcular steroid kullanmaktadır. Veriler erkek lise talebelerinin %3-12'nin yaşamlarının bir kısmında steroid kullandığını göstermektedir. ABD'deki Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerinin son verileri ülkedeki lise talebelerinin %4'nün belli bir dönem illegal steroid almış olduğunu göstermektedir. Bu oran %5.2 olarak en yüksek 10. Sınıf talebeleridir. En çok steroid kullanımı liseye devam eden erkek futbol oynayan, güreşçi ve atletlerde olduğu göstermektedir. İlegal olmasına rağmen steroid kullanımının erkek sporcuların yanında kadın sporcularda da olduğu gözlemlenmektedir. Sadece bu potansiyel uzun süreli etkileri değil, aynı zamanda bazı çalışmalar steroid kullanmayanların kokain, alkol ve diğer uyuşturucuları kullanma olasılıklarının steroid kullanıcılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. İlginç bir şekilde, tesadüfen yapılan bir uyuşturucu testi sonucunda NCAA sporcularının diğer sporcularla karşılaştırılınca steroid kullanım oranlarının daha düşük (%1) olduğu bilinmektedir. Sporcuların kullandığı diğer ergojenik maddelerin ne kadar bilindiği hakkında bilgi yetersizdir. Ergojenik maddelerin kullanımının hem yetişkin kişilerde hem de gençlerde yaygın olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar lise dönemindeki sporcuların %22-62 oranında en az bir kullanımı illegal olmayan madde kullanıyor olduğunu ispat etmektedir. Bu oran elit ve yetişkin sporculardan daha yüksektir. Spor salonlarında yapılan bu çalışma egzersiz yapan insanların %85'nin bazı ek madde türü kullandığını bizlere sunmaktadır. Son çalışmalar, üniversite sporcularının arasında yaklaşık %42-89 oranında ek madde kullanımı olduğunu göstermiştir. Buna benzer şekilde elit sporcularda yapılan çalışmalarda da %51-88 oranında en az bir gıda takviyesi kullanıldığını bildirmektedir. Multivitaminler ve mineraller hem sporcularda hem spor yapmayanlarda oldukça popülerdir. Amerika'da, 3. Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırmasının görüşüne göre kişilerin yaklaşık %49'nu mineral ve multivitamin almaktadır. Son zamanlarda uygulanan çalışmalarda bu oranların

özellikle sporcularda daha fazla olduğu tespit edilmektedir. Çoğu sporcu ek maddelerin optimum performansına önemli olduğuna inanmıştır. Elit sporcular ve dayanıklılık sporcularının fazlaca ek madde kullandığı görülmüştür. ABD nüfusunda ergojenik madde kullanım yaygınlığının doğru tahmini şimdiki zamanda mevcut değildir. İnsanlar vitamin ve onun gibi besin takviyesi ürünler ile alakalı soruları cevaplamak için istekli görülebilir yasadışı veya yasaklanmış maddelerin kullanımı hakkında çok istekli değildirler. Ulusal satışı 2005 yılında 16,8 milyar dolar olarak kaybedilen kilo ve ergojenik maddelerin, sadece sporcular ile değil birçok insan tarafından da kullanılmaktadır. (Manore ark. 2009).

### **Doping Kullanımında Etik**

Kişiler ya da grupların ergojenik maddelerin kullanımını konusundaki uygun kararları dayandırabilecekleri üç ana unsur vardır:

- Ahlaki ve Olimpik uygunluk ilkesine göre, sporcu başarıya kendisi, kimsenin yardımı olmadan ulaşmalıdır.

- Kurallar belirli kuruluşlar ve kurumlar tarafından uygulanmalıdır; Örneğin, IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) veya NCAA (Amerikan Kolej Sporları Kurumu) gibi.

- Bir birey tarafından yöneltilen ahlaki ilkeler. Her ne olursa olsun kazanmak isteyen bir sporcu, hakkı olmayan kazanç elde etmek için tahrir olacak, spor yönetim unsurları ve olimpiyat ideal kurallarını ihlal edecektir. Bu sporcunun davranışı kendi hür ahlakı ile tutarlı olsa bile, sportif yönetim kurum ve kuruluşları tarafından ortaya konulan kurala göre aykırıdır. Sporcuların rekabet avantajı kazanmak istedikleri için ergojenik maddeler dâhil , herhangi mevcut bir aracı kullanması kabul edilebilir mi? Basitçe bir cevabı yoktur ve ergojenik maddelerin kullanımını saran uygun konular yıllarca tartışmaya açık bir konu olarak kalacaktır. Sports Illustrated dergisi aracılığı ile yapılan bir ankette sporculara, “kazanmak garanti edilemez bir yasaklı maddeyi kullanır mıydınız?” sorusu sorulduğunda, %98’nin evet dediği görülmüştür.. Aynı sporculara, ölümle sonuçma riskini bile, beş yıl süreyle kullanıp kazanmaları için izin verilirse, aynı maddeyi kullanıp kullanmayacakları sorulmuştur. İnanılmaz bir şekilde %50’den fazlası halen kullanacaklarını söylemişlerdir. Smith ve Perry, dünya rekorunu kıran olmak için insan performansının sınırlarını aşmanın ince yöntemleri olmalıdır düşüncesiyle çok sporcunun ergojenik ilaçları başarılı mücadelenin önemli bir bileşeni olarak varsaydıkları bulmuştur. Çünkü rekoru kırabilen bir çok sporcu bu maddeleri kullanıyor olduğu düşünülmektedir. Bazı sporcular arasında düşünülen bu tutum ise diğer sporcularla eşit rekabet için bunların kullanılmamasını göstermektedir. Ergojenik maddelerin kullanımının ortadan kaybolma durumu pek mümkün görülmemektedir. Sporcular branşlarında en iyi olmak için,

çok fazla etik olmayan yöntemlere başvuramaya devam edecektir. Bundan ötürü, nükleer silahlanma yarışı gibi durduğu görünmektedir. Diğer önemli bir husus da yasadışı ve yasaklanan yiyecek takviyelerinin kullanımının uygun olup olmadığıdır. Dünya Anti-Doping Kodu spor performansını yukarıya taşıyıcı potansiyele sahip, sporculara zarar verebilecek veya spor ruhuna uygun olmayan maddeleri yasaklamaktadır. Kodun açıklamasına göre birçok besin takviyesi bu özelliklerin altında kalmaktadır. Sporcuların performansını yukarı taşıyacağı için bu maddelerin uygun olup olmadığını sorgulamalıdır. Gıda takviyelerinin performansı arttırdığı görülürse, kullanım miktarı ve yasaklama getirilmeli midir? Bu konuda tartışma konusu olarak bilimsel toplantılarda ve tüm dünya sporu içine alacak şekilde olmalıdır. (Manore ark. 2009).

### **Ergojenik Maddelerin Değerlendirilmesi**

Ergojenik madde satışı ve imalat şirketlerine göre, ürünlerini kullanmak çok sayıda farklı değişikliklerle sonuçlanacaktır. İddialar sadece performansla ilgili özellikleri iyileştirmeye yönelik değil hastalık risklerini de azaltılmayı göstermektedir. Bu ürünler beklenen istekeleri karşılıyor mu? Bu bölümde, ergojenik anlamda yardımcıları değerlendirmek için üç alanı değerlendirmek gerekmektedir: Pazarlama iddiaları, araştırmalar ve güvenlik . Ayrıca, bu iddiaların ek maddeler ile alakalı gerekli yasal uyarılara istinaden piyasa öncesi onayı olmadığını farkında olmalıdır. Üreticilerin, yaptığı herhangi bir yapı-işlev iddiasının yanlış veya doğru olmadığını kanıtlaması gerekmektedir (Manore ark. 2009).

### **Pazarlama İddiaları**

Reklamın en öncelik amacı tüketicilerin satın almasını ikna olması şeklinde ürün hakkında bilgi vermektedir. Maalesef ki, bu genellikle tüketiciye fayda vermez. Bir ürün bir gıda takviyesi olarak adlandırılırsa da, şirketler gıda eksikliğinin desteklenmesi iddialarını kullanabilir veya vücudun yapı fonksiyonunun etkili bir madde olduğunu savunabilir. Genel olarak birçok sporcu ve kullanıcı, yapı-fonksiyon savunmaları ve hastalık savunmaları arasında ayırım görmemektedir. (Manore ark. 2009)

### **Doping Kullanımına Yönelten Nedenler**

Yasaklı olan maddeler ve yöntemlerin sağlık üzerinde fazlaca harsarlara sebep olduğu sporcuların bilinmesine rağmen performansı daha arttırmak pahasına doping sporcuların kullanımı olmaktadır. Olimpiyatlarda yarışan bir sporcuya “Neden sporcular doping maddesi kullanır?” diye sorulmuş ve sporcü şöyle yanıtlamış, “Olimpiyat şampiyonu olmamı başardıktan sonra öleceğime sebep olacağını bir tek benim bildiğim bir ilacı, düşünmeden kullanırım.” (Üstel 2005). Karşılaşılan cevaba göre yorum yapılacak olursa sporcular başarıya ulaşmak için her türlü riski göze almıştır. Normal bireylerin sağlıklı düşünen sporcuların bu düşün-

ceyi kabul etmesi mümkün görülemez. Fakat profesyonel düzeyde spor yapanlar kişiler için boyutu değişmiş; çok fazla yan etkileri bulunan bu doping yöntemlerine ihtirasları devamında yenik düşülmüştür. Bu yöntemin cahillik, ihtiras, etrafta yanlış yönlendirmesi ve doping yapan diğer spor yapan bireylere mücadele edebilme güdüsü gibi bir çok sebebi vardır. Bazı spor yapan bireyler de performans kapasitelerinin bittiğinde bu kapasiteyi aşmak için ne yapacağı şaşırıp işin kolayına kaçarak bu maddeler kullanmaktadırlar (Üstel 2005). Rekor kırma hevesi ve heyecanı seyirciyi tatmin etme arzusunun sporculara bıraktığını en önemli etki, müsabakalara katılan sporcular aracı ile uyarıcı maddelerin yaygınca kullanımına sebep olmaktadır. Bu amaç ve istek sporcular için her şeyden ve herkesten daha önemlidir (www.judo.gov.tr/).

### **Dopingle Mücadele**

Doping spor psikolojisinin de diğerleri gibi en tartışmalı konularındandır. Performansı artıran madde ve yöntemleri farklı rekabet ortamlarında yüzyıllar boyunca kullanılıyor olması rağmen, Doping 20. yüzyılın spor karşılaşmalarında merak edilenler arasında ve çok karmaşık bir fenomen gibi oldu. Bugün görmüş olduğumuz doping ikilemi, çelişkili normatif beklentilerin şansız ve büyük olasılıkla plansızlıktan olmuştur. Bugün bunu barındıran olarak doping ikilem, çelişkili normal bir beklenti talihsiz ve büyük olasılıkla plansızlıktan doğmaktadır. Öte yandan, sporculardan öncekilerden daha hızlı ve daha güçlü olarak yükselmelerini talep ediyoruz. Öte yandan, sağlık ve adalet için, toplumu kontrol altına almak ve sportif performans yukarı taşıma yollara sınırlar koyuluyor. Kimyasal destekli gelişim 20. yüzyılın ikinci bölümünü geliştiriyor olan ve büyümeye devam eden karakterize bir bulgudur. Sporda dopingin sınırsız görülmektedir. İnsan, deneyimini geliştirmek için fonksiyonel ilaç kullanmakta; tıbbi olmayan bilişsel artırmakta; uygunsuz yağ yakıcılar ve diyet hapları gibi kozmetik cerrahi ve doping ürünleri. İlginç bir soru , “İnsan performansı geliştirmeleri çağında dopinge karşı savaşı nasıl kazanabiliriz?” Doping alışı dışında tüm diğer formlar, ekipman ve konfeksiyondaki görülen gelişmeler ya gelişen teknolojik sanayi, eğitim yöntemleri gibi fonksiyonel gıdalar ve diyet takviyeleri benzeri performans direkt artırıcılar olarak kabul edilir mi? Biz sadece neşe ve eğlence amaçlı 10-20 yıl içinde, sporcuların teknik, fiziksel ve zihinsel hallerini mükemmelleştirmeleri gerektiğini en iyiye ulaştırmayı ve onlardan talep edebilir miyiz? (Petroczi 2015).

### **Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA)**

1998 yılının yaz aylarında bisiklet dünyasını derinden üzen olaylardan sonra Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), dopinge karşı savaşı birlikte yer alan tüm tarafları birleştirerek, Doping Dünya Konferansı düzenlemeye karar vermiştir. 2-4 Şubat 1999 tarihinde İsviçre'nin de yapılan

başkentte Lozan'da toplanılan Sporda Doping Birinci Dünya Konferansı, Sporda Doping Lozan Deklarasyonu'nu türetti. Hiç bi yere bağlı bir uluslararası anti-doping ajansı birleştirmek için sağlanan bu literatür 2000 yılında Sydney Olimpiyat Oyunlarda kullanıma geçmiştir. Lozan Deklarasyonu, Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) şartlarına uygun olarak yönlendirmekte ve uluslararası sporda dopinge karşı açılan savaşı koordine etmek amacıyla 10 Kasım 1999 da Lozan'da kurulmuştur. WADA da tasdik ettiği ve hükümetler arası kuruluşlar, hükümetler ve kamu otoriteleri sporda dopingle mücadelede diğer kamu ve özel kuruluşların ve kurumların katılımı ile IOC insiyatifinde bir vakıf olarak karşımıza çıkmakta olimpik hareket ve kamu yetkilileri eşit bulunmaktadır. (www.wada-ama.org).

### **WADA'nın Amacı**

Andi-doping programları amacı sporun özündeki değerleri korumaktır. Bu değerler;

- Fair flay, etik ve dürüstlük
- Kendine ve diğer katılımcılara saygı
- Karakter ve eğitim
- Eğlence ve sevinç
- Takım çalışması
- Bağlılık ve taahhüt
- Kurallar ve Yasalara Saygı
- Cesaret
- Sağlık
- Performans mükemmelliği

Bu içten gelen değerler “Sporun ruhu” olan olimpizmin en içidir. İnsan ruhu ve sporun ruhu, beden ve zihin ile uyumludur. Doping sporun ruhunun en temelinde aykırıdır. Bu kod, sporun içinde bulunduğu ruhun teşvik ederek dopinge savaş ruhunu, gençlik ve sporcu destek personeli ile sporcular için eğitim öğretim programları uygulamaktır(wada-mainprod). WADA oluştuktan sonra, müsabaka içinde kalan ve müsabaka dışında kalan doping analizlerinin sayısı gün geçtikçe arttığı görülmüştür. Dünya Anti-Doping Ajansının 2013 yayınladığı sonuçlara göre; Association of Summer Olympic International Sports Federations organize ettiği programlardan 157196 numune alınmış 1119'inde Anti-Doping illegal İhlale rastlanmıştır. En çok kural ihlalinin, alınmış olan 8533 numuneden

248'nin anti-doping illegal ihlaline aykırı görülmesi ile halter branşında yapıldığına rastlanmıştır. Bu kanılara, alınan 24942 numune sonuçları ile 235 ihlal ile atletizm, 22252 numune sonucu 153 ihlal ile bisiklet ve 28002 numune sonucu ile 74 ihlal futbol branşları olduğu görülmektedir.(<https://www.wada-ama.org/>). (Anti-Doping Rule Violations Report, 2013: 6). En fazla anti-doping kural ihlali yapmış olan ülkeler sırasıyla; Rusya 225, Türkiye 188 ardından ise Fransa 108 anti-doping kural ihlali yapmış bulunmakta ve her ülkede bulunan en az 1 anti-doping kural ihlali rastlandığı raporda görülmektedir.(<https://www.wada-ama.org/>). (Anti-Doping Rule Violations Report, 2013). WADA 2013 raporunda da rastlandığı gibi Türkiye doping kullanmış ülkeler arasında üst sırada yer bulunmaktadır. Uluslararası Sporda Doping Konferansı: Dünya Anti-Doping Ajansı olimpiik hareketi ve hükümetleri birlikte getirmenin özel haklara dayandığının ne kadar önemli olduğunu anlamıştır. WADA,ülkelerin kamu gibi haklarından para transferi olmasının yapılamaması dolayı hükümetlerden ücretleri toplamada güçlüklerle karşılaştı. Bu sorunu halletmek için, UNESCO Genel Konferansı sporda doping ile alakalı sözleşmeyi onaylamıştır. Çözüm, UNESCO için oldukça güçlü bir karardır. Ülkelerin mevzuatı kabul görmeleri ve kongre için kendi kanun yasaları ile uyum içinde çalışma yapmaları beklenmektedir. Uzmanlar aracılığı ile hazırlanan taslak, aynı düşünceyi destekleyen spor bakanları tarafından onaylandığı ve imzalandığı görülmektedir. Bu sözleşme, akredite olarak doping laboratuvarları, anti-doping organizasyonları, anti-doping etik ihlalleri, sporcu terimleri, kod gibi müsabaka ve doping kontrolü ile müsabaka içinde bulunan ve müsabaka dışı yasaklılar listesi olarak kabul edilen kullanımı ve tedavi amaçlı bulunan istisnasını tanımlar. UNESCO Sözleşmesi, diğer farklı tabirle, Dünya Anti-doping kodu, 2006 yılında bu yana Torino Kış Oyunları ile gerçekleşmesi beklentisi içinde toplam uyumu yakalamak için ulusal mevzuata uyan ve bunu kabul gören, hükümetlerin bir belgesi olduğunu göstermektedir. (Frontera ark. 2007 ).

### **Türkiye’de Dopingle Mücadele**

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi içinde (TMOK), Türkiye’de dopingle mücadeleyi artırmak için 2011 yılının 24 mayıs tarihinden bu yana Spor Genel Müdürlüğü (SGM) ile birlikte imzalanan protokollerle “Dopingle Mücadele Komisyonu” kurulmuş olup Komisyon 2011yılıının 29 haziran tarihinde WADA’nın tüm ülkelerce kabul görmüştür. Dünya Dopingle Mücadele Kurallarına (CODE) uygun görülüp hazırladığı ‘Türkiye Dopingle Mücadele Talimatı’nı Dünya Dopingle Mücadele Ajansı’na iletmiştir. Dünya genelinde uyum içerisinde uygulanması hedeflenen bu ilkeler, Türkiye’de dopingle mücadeleye alakalı kuralları içerip, yetki ve görevlerini düzenlemektedir. WADA tarafından kabul edilmiş talimat, 23 Eylül 2011 tarihinden bu yana yürürlüğe girmiştir ([www.olimpiyatkomitesi.org.tr/](http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/)).

## **Yasaklı Maddeler ve Yöntemler**

Sportif performansı daha fazla arttırmak için kullanılan doping yöntemleri ve maddeleri spor disiplinine duruma göre farklılaşmaktadır. Doping bazı branşlarda bulunan dayanıklılığı, kuvveti, yorgunluk direnç gibi unsurları arttırmak için, bazı diğer branşlarda ise sinirsel gerginliği gibi unsurları azaltmak için kullanıldığı görülmektedir (Akgün 1993).

Doping yapan sporcuların amacı ile kullandıkları ilaçlar 3 grupta incelenmektedir (Güneş 2013).

### **Performans arttırıcı maddeler ve metotlar:**

#### **Maddeler**

Beta blokerler

Diüretikler

Narkotikler

Peptid hormonları ve analogları

Uyarıcılar

Anabolik steroidler

#### **Metotlar**

Kan dopingi

Kimyasal ve fiziksel manipulasyonlar , Farmakolojik

Terapötik ilaçlar:

Tedavi amacı güdülen uygulamalardır ve müsabaka dönemlerinde daha çok kullanımları izine bağlıdır.

Rahatlama amacı güdülen (eğlence ve zevk için) kullanılan maddeler: Bunlar kullanımı uygun görülmeyen maddeler olduğu gibi bazı ilaçların da fazla kullanılması aynı etkiyi yaratmakta olduğu görülmüştür.

Lokal anestezipler

Kortikosteroidler

Alkol

Marihuana

### **Performans arttırıcı maddeler:**

#### **Uyarıcılar:**

Yorgunluk, hayatın her alanında performansın karıştıdır. Ancak sağlıklı dinlenme, yeterli ve dengeli düzenli beslenme, yeterli ve sağlıklı uyku ile yorgunlukla mücadele edileceği söylenir. Bazı sporcular doğal

olan yollarla bu mücadeleyi gerçekleştirirken bazı kısımlar sporcular ise yapay yöntemlere ihtiyaç duymakta uyarıcılar sınıfında bulunan amfetamin, kokoin, efedrin benzeri semptomimetik aminleri almaktadırlar. Semptomimetik aminler böbreküstü bezinden atılan adrenalın ve noradrenalin hormonlarının verdiği yan ve normal etkilere benzerlik gösterir ve grip için kullanılan ilaçlarda da bulunmaktadır (Atasü ve Yücesir 2001).

### **Narkotikler:**

Morfin ve buna benzeyen maddeler bu sınıfına girmekte olduğu ve beyindeki ağrı merkezine direkt etki yaparak çok fazla şiddetli ağrıların tedavisinde kullanıldığı görölmektedir. Bu işlevlerinin yanı sıra öfori hissi vererek sporda sporcunun kendine güveni arttırdığı düşünülerek taekwondo, karate, boks gibi birbirine benzeyen mücadele sporlarında performansı iyileştirmek için kullanılmakta olduğu görölmektedir (Atasü ve Yücesir 2001).

### **Anabolik Steroidler:**

Hemen Hemen bütün organlarda fazla yan etkileri görölmektedir. Bu etkilerin incelendiğinde insanların gelişim dönemlerinde kullanıldığında kemik uzunluğunda, kalınlığında özellikle uzun kemikler olan femur ve humerus'un kısa kalmasında (Özdemir ve Yalçın 2011; Bozkurt ve ark 2011a; Bozkurt ve ark 2011b) yassı kemiklerin çapında daralmalar (Özdemir ve ark 2020) kabin yapısında bozulmalar (Özdemir ve ark 2013) yanında testislerde büyüme ve böbreklerde küçölme (Özdemir ve Yalçın 2012) gibi yan etkiler görölmektedir. Bu etkilerin bazıları yalnızca kadınlarda bazı kısımlar ise yalnızca erkeklerde görölmekle olup kişiye göre de farklı farklı derecede olabildiği görölmüştür. Az miktarda veya kısa süreli kullanımlar çoğunda bile ciddi hasarlara neden olduğu gözlemlenmiştir. Fakat performansı arttırmak için anabolik steroidlerin uzun sürecek şekilde veya yüksek dozda kullanılması istenmektedir. Bu kanı da bu maddeleri kullanan sporcuların ne seviye ciddi tehdit altında olduğunu bizlere ispat etmektedir (Atasü ve Yücesir 2001).

### **Beta Blokerler:**

Böbrek üstün de bulunan bezden salgılanan adrenalın ve noradrenalinin etkilerini, akciğer, kalp ve kan damarlarında gibi bulunan hücreler düzeyinde önlediği görölmektedir. Bu gibi maddeler kalp atım hızını etkilemekte ve el titremesini az sevilere düşürmektedir. Sinirliliği kontrol etmek amacı ile kullanılmaktadır. Bu gibi müsabaka heyecanından kaynaklanan kalpte bulunan çarpıntı ve titremeler azalır, sinir ve kayđı aza indirilir ve konsantrasyon yukarı doğru atırılmaktadır. Okçuluk, silahlı atışlar gibi branşlar otomobil yarışları, kayak atlamaları ve bowling benzeri branşlarında kullanımı bilinmektedir (Atasü ve Yücesir 2001).



### **Diüretikler:**

Boks, güreş, taekwondo benzeri siklet branşlarında çabuk kilo ayarlanması için vücutta bulunan sıvı miktarını en aza indirmek için kullanılmakta olduğu görülmüştür. Daha evvel de alınmış yasaklı maddelerinin idrardaki kontrolü zorlaştırmak için de kullanılan bu ürünlerin kullanımı sonucu oluşacak olan sıvı ve elektrolit kaybı sporcuların performansını olumsuz yönde etkilemekte hatta sağlıklarını bozduğu görülmektedir (Günay vd. 2010).

### **Peptid Hormonları ve Analogları:**

Bu gibi hormonların salınımını kontrol amaçlı doğal hormonlardır (Ergen 2007). HCG (Karyonik Ganodotropin Hormon), endojenik androjen steroid hormon salgılamasını, ACTH (Kortikotropin) ise kortikosteroidlerin performansı arttırıcı özelliklerinden faydalanmak amaçlı endojen kortikosterid salgılanmasını arttırmak için kullanılmaktadır (Günay ark. 2010).

### **Rahatlama Amaçlı (Eğlence ve Zevk İçin) Kullanılan Maddeler:**

**Alkol:** Sporcular ile uzun yıllardır çeşitli amaçlar için kullanılmakta olduğu bilinmektedir. Örneğin Bisiklet branşında enerji vermesi amaçlı, atıcılıkta tranquilizan olduğu düşünülerek ve birçok branşta uyarıcı olması hedeflenerek kullanılmaktadır. Alkol reaksiyon zamanını uzattığı görülmüş ve nöromusküler yavaşlatarak performansı aşağı çektiği depresan bir madde olarak kabul görmektedir. Bazı maraton koşucularında görülen kalorik ve diüretik etkisinden yararlanmak için ise bira kullanıldığı bilinmektedir (Günay vd. 2010).

**Marihuana:** Kenevir bitkisinden yapılan madde katekolamin sentezini arttırdığı düşünülerek ve performansı olumsuz olarak etkilendiği bilinmektedir ve reaksiyonu bozmaktadır.. Bu sebepten ergojenik maddeler arasında bulunmamaktadır ve kullanımı yasak olarak belirtilmemiştir. Fakat istek ve ihbar içerisinde analizi yapılabilenkte olduğu bilinmektedir (Günay ark. 2010).

**Lokal Anestezikler:** Sporcular bu maddeleri yaralanmalar sakatlanmalar sonucu oluşan ağrıları en aza indirmek ve müsabakaya devamı sürdürmek için kullanılmaktadır (Ergen 2007).

**Kortikosteroidler:** Böbreklerde bulunan bez korteksinden salgılanan adreno-kortikostreoid hormonlara benzeyen bir etkisi olan bu maddeler ve ürünler sporcular tarafından inflamasyonu önlemek ve ağrıyı en aza indirme amacıyla kullanıldığı görülmüştür. Bununla birlikte kortikosteroidlerin öfori hissiyatı vermesi sporculara avantaj sağlamaktadır (Ergen 2007).

## Gen Dopingi

Gen tedavisi, oldukça önemli hastalıklara karşı koyulması amaçlı kullanılan, deneysel yönlü tedavilerden biridir. Klinik değerlendirmeler arasında gen tedavisinin hastalarda x- bağıntılı ve fazla bağışıklık yetersizliği hastalığında buna benzeyen hemofili hastalarında önemli veriler ortaya koyduğu görülmüştür. Bununla birlikte zamanda bu yöntem sportif yaralanmaların tedavi edilmesi ve sportif performansı üst seviyeye çıkarmak ile sporcuların vücutlarını yeniden düzenlemek için de kullanılmakta olduğu bilinmektedir. Gen dopingi; sporcuya, sonradan yapma yapay genin verilmesi esasına dayandığı bilinmektedir. “Hücre içinde bulunan kendine uygun RNA’yı oluşturarak buna uygun protein sentezini sağladığı için, kas içine yerleşmiş modifiye edilmiş hücrelerin (DNA) direk enjeksiyonu ve virüs ile verilmesi halinde, farklı iki şekilde uyulanmakta olduğu görülmüştür. Büyüme faktörü (VEGF) Vasküler endotelial, insülin benzeri büyüme faktörü (IGF-1), myostatin, eritropoetin (EPO) geni ve leptin geni, içinde mevcut gen dopingi örneklerinden oluştuğu görülmüştür.” (Orhan, 2006). Son yıllara bakıldığı zaman en önemli bilimsel çalışmalarından biri olarak bilinen ve görülen İnsan Genom Projesi (Human Genome Project), insanın içinde genetik kodunun haritasını çıkardığı görülmüştür. Bu sebeple pek fazla ciddi hastalığın tedavisi edilmesi için önemli bir handikap elde edildiği bilinmektedir. Bu amaçlı çalışmalar hala devam ettiği bilinmektedir. Bu değerli çalışmalar, genetik mühendisliğinin spor yapan kişilere avantaj sağlayacak çalışmalar içinde bulunacağı düşüncesini de oluşturduğu bilinmektedir. Altını çizilerek genetik tedavi yöntemleriyle, insülin ve benzeyen büyüme faktörü (IGF-1), büyüme hormonu gibi steroidler ve eritropoietinlerin salgılanmasının doğal yoldan artırılması sporculara fazla avantajlar sağlayacağı hedeflenmektedir. Ama bu gibi yöntemlerin genetik etkilerinin dışarıdan bakılınca hormon vermektense daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple Dünya Anti-doping Ajansı gen tedavileri amacı ile kullanarak performansı çıkarmak çalışmalarını doping olarak kabul görmekte ve yasaklamakta olduğu bilinmektedir (Egesoy vd. 2013). Dopinge Mücadele Komisyonu, TMOK kendi sitesinde Türkiye Doping Mücadele Yürürlükte bulunan Belgelerde 2016 Yasaklılar Listesini duyurduğu bilinmektedir. ([www.olimpiyatkomitesi.org.tr/](http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/)).

### Performans arttırıcı metotlar:

**Farmakolojik, Kimyasal ve Fiziksel Manipulasyonlar:** Doping kontrolüne içinde tutulacak olan idrarın özelliğini ve tümünü bozmak amaçlı madde veya metotların alınmasıdır. Sporcunun mesanesine sonda yardımı ile bir başkasının idrarının aktarılması, içine herhangi bir madde yerleştirilerek idrarın bütünlüğünün bozulması ve idrarın başkası ile değiştirilmesidir. (Atasü Yücesir 2001).

## Eritropoietin (EPO)

EPO, doğal yollardan insan vücudu ile üretilen bir peptid hormonu olduğu bilinmektedir, böbreklerden salgılanır ve vücutta kemik iliğine etki eder kırmızı kan hücrelerinin üretilmesi fonksiyonunu uyardığı bilinmektedir. Vücutta bulunan Kırmızı kan hücrelerindeki yükselme, kanın içihre kaslarına taşıdığı oksijen miktarını ve bu miktara bağlı vücudun laktik asidi tamponlama kapasitesini de arttırdığı bilinmektedir. (www.tgf.gov.tr).

EPO da bulunan spesifik reaksiyonlarını hücre 18 yüzeyinde görülen spesifik reseptörlerle yapmaktadır. EPOR, tip I sitokin ailesi içinde reseptörlerinden bulunmakta olup sadece eritrosit progenitor hücrelerde mevcut değil birçok nonhematolojik gibi dokularda da bulunmaktadır (Haroon 2003). Bir molekül ağırlığı ise 18398 dalton olmakta EPO, 166 aminoasit içerir. Karbonhidratların bağlı birlikte 3 azot zinciriyle beraber molekül toplam ağırlığı 30400 dalton olduğu bilinmektedir (Sytkowski 1980). EPO üretiminde DNA bağımlı mRNA sentezi ile meydana getirdiği görülmüştür. EPO, hücre bölünmesi ile birlikte DNA replikasyonundan farklı mRNA ve ardından protein sentezine yapılmasına olanak sağlar. EPO stimülasyonundan sonra oluşan eritrosit spesifik mRNA ve proteinlerinde çabuk artış görülmüştür (Gross 1990). Eritroid progenitör hücreler hem yüksek hem düşük duyarlılıkta EPO reseptörüne sahip olmuşlardır. Her hücrede ortalama 1200 EPOR belirtilmiştir (D'Andrea 1990). EPO'nun biyolojik olumlu olumsuz etkileri hücre yüzeyindeki EPOR ile spesifik etkileşim olur. EPOR birkaç nonhematopoetik hücre örneklerine ek olarak eritroid prekürsör hücrelerde var olduğu bilinen tip I sitokin reseptörüdür (Jelkmann 1992). EPO üretiminin hemen hemen %10'u karaciğerde diğer kalanı ise böbreklerde üretilmekte olduğu bilinmektedir. Bu sebeple FDA, 1989'da EPO'nin renal hastalıklara sebep olan anemide terapötik da kullanılmasını kabul edildiği bilinmektedir (Mihmanli 2007). Bunun haricinde kemoterapi ve HIV'e sebep olan anemi, transfüzyon gerektirmekte olan cerrahi olgularında ve bulgular da kullanımı etkilemektedir. (Rölfing 2014). 1985'te EPO'in nükleotid sırası belirlenerek klinik kullanım amaçlı rekombinant olarak üretilmesi imkan verilmiştir (Jacobs 1985). Bundan sonraları EPO kanser, malarya, iskemik dejeneratif nöron terapisi retinopati , retinopati, diyabetik gibi birçok buna benzer alanda da kullanılmaya başlandığı bilinmektedir (Rotter 2008). İnsanların vücudunda doku hasarı sonralarında oluşan etkileyici bir needenle lokalize rejeneratif doku yanıtı gerçekleşmiştir. Bu gibi doku yanıtındaki lokal ve kök hücrelerin nasıl organize oldukları hala öğrenilememiştir. Bu gibi mekanizma en iyi anlaşılırsa terapötik stratejiler vücudun herhangi bölgesin de bir bölgeye özel kök hücre aktivasyonunun gelişmesini sağladığı bilinmektedir. Belirlenmiş bir bölgeye has doku rejenerasyonu bilinen bir işlem iken buna sebebiyet veren mekanizma ve bölgede bulunan kök hücrelerin rolleri tümüyle

anlamak mümkün değildir. (Bader 2011). Mezenkimal kök hücreleri; yağ dokusu, karaciğer, , retinopati, diyabetik periferel kan, amniotik sıvı, akciğer, artikular sinovyum ve bunun gibi daha başka bir çok dokuda bulunmakla birlikte anılan söz konusu hücreler fibroblastik benzerleri bulunan morfoloji, limitli ama uzun süreli etkileşim, kendini sürekli yenileme kapasitesi ve birçok hücreye dönüşebilme gibi farklı özelliklere sahiptir. İn vitro travma şeklinde IL-6, IL-1b, TNF-alfa sitokinlerinin dermal kök hücrelere üzerinde etkisi araştırılırken EPO'in buradaki hücrelerde reseptörü olduğunu belirtmiştir. (Bader 2011) 19 15 yılı aşkın olduğu söylenen bir süredir, EPO'nin beklenmeyen bir formülle non hematolojik etkileri ortaya koymuştur (Brines 2008, Rölfing 2014). EPO'in hematolojik olmaması ile etkileri, farklı reseptör yapıları aracılığı ve lokal olarak yapılan EPO iletileri ile doku üzerinde bulunan hasarında pro inflamatuvar sitokinlerin etkilerini dengeleyerek oluşur ve apoptozu inhibe edildiği bilinmektedir. Akut olarak proglanmış hücrelerde bulunan ölümünü engellemekte sekonder gibi ise proinflamatuvar sitokinlerin hasar miktarını düşürmekte olması görülmüştür. Daha uzun bir zaman çerçevesinde EPO rejenerasyon ve iyileşme gibi faktörler için besinsel destek sağlamaktadır (Brines 2008, Arcasoy 2008). EPO ve EPOR, hücreleri ve dokularında bulunan potansiyel sitotoksik etkilere ve metabolik streslere karşı koruması görülmüştür. Doku hasarında EPO'in terapötik olarak kullanılmasında endojen kök hücre aktivasyonu amacı ile oldukça uygun bir stratejidir (Bader 2011). EPO kanser, sıtma, retinopati, diyabetik retinopati, iskemik dejeneratif nöron terapisi, gibi benzer alanda da kullanılmaya başlandığı bilinmektedir. (Rotter 2008) Çalışmalar EPO fonksiyonunun tek eritroid hücrelerde olmadığını göstermiş olduğu bilinmektedir. Anti apoptoz gibi özelliğiyle kalp yetmezliğinde olumlu yönde gelişme sağlamış ve nörolojik koruyucu özelliği gibi olduğu belirtilmiş olduğu bilinmektedir. (Latini 2008, Protective 2013). EPO'in multipl myeloma hastaların üzerinde anemi tedavisi sırasında laboratuvar çalışmaları gibi antineoplastik, immunomodulator etkileri olduğu görülmüştür. EPO'in antineoplastik aktivitesinin sebebinin CD8 lenfosit fonksiyonlarının geliştirmesi amacı olduğu belirtilmiştir. Bu gibi paralel olarak antijen enjekte edilmiş fare gibi hayvanlarda hümmoral immun yanıtlara bakıldığı zaman EPO tedavisinin immunglobin yapım aşamasını arttırdığı ve karaciğer hücresi proliferasyonunu olumlu yönde geliştirdiği gözlenmiştir (Lifshitz 2010). EPO ve EPOR iletilerinin hematolojik olmadığı bilinen dokularda birçok biyolojik sebepleri vardır. Santral sinir sisteminde beyinin ve nörolojik travmaya yanıtında EPO çok önemli rol üstlenir. Diğer yönden dokulara baktığımızda böbrek, kas gibi hücreleri, ince bağırsakta EPOR ekspresyonu ve EPO'in hücresele proliferasyona etkisi ile ilgili olduğu bilinmektedir. Birçok vasküler endotelial hücrelere bakıldığı zaman EPO için reseptör ekspresyonu yaptığı görülecektir. Daha evvel yapılan çalışmalarda da EPO'nin anjiogenezisi stimüle edildiği görülmüştür. Sıçan hayvanının torasik aortalarında EPO'in en-

dotelyal hücre profilerasyonunu ve migrasyonunu arttırdığı belirtilmiştir. (Haroon 2003).

### **EPO Kullanımının Yan Etkileri Nelerdir?**

EPO kullanım zamanı doğru olursa, böbrekte oluşan hastalığa bağlı anemilerin (kansızlık) tedavisinde başarı oranını artırmaktadır. Sporcular ile, sportif rekabette avantaj sağlayabilmek amacı ile, kötü amaçla kullanıldığında ise fazla ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı görülmüştür. EPO kullanımında erkeklerde kemik gelişiminde ve humerus ve femur uzunluğunda kadınlarda ise femur uzamasında olumsuz etkileribulunmaktadır (Özdemir 2013; Özdemir 2020). EPO kanı yoğunlaştırarak, kalpte oluşan hastalıklara, felç, pıhtı (akciğer ve beyin) bunlara benzeyen bazı ölümcül hastalıklara yo açtığına yaygın olarak görülmektedir. Rekombinant İnsan EPO'su kullanılması, otoimmün gibi hastalıklara (vücudun dokularına karşı bağışıklık reaksiyonu kendi aracı ile oluşan veya kendine has antikor üretimi sonucunda gösteren özel hastalıklar grubu) yol açarak ciddi sağlık sorunlarına sebebiyet vermektedir.(www.tgf.gov.tr ).

### **Eritropoietin Fizyolojisi**

#### **Eritropoietinin Yapısı**

Eritrosit üretiminin temel düzenleyicisi olan EPO glikoprotein yapıda bulunan bir hormon olup has olarak böbreklerde oluşur. Molekül ağırlığı yaklaşık 34.000 daltondur.%30 lik bölümü ise karbohidrattır (%11 sialik asit, %11 total heksoz, ve %8 N-glukozamin). EPO'nun etkinliği ünite olarak görülmektedir. Ünite kavramı, en başta sıçanda 5 µmol kobaltın sağladığı eritropoietik cevaba eşit seviye etki oluşturan EPO dozu olduğu söylenmiştir (Krantz 1970). İnsan bulunan EPO'in protein ağırlığının sadece 1 miligramı 70.400 U, toplam ağırlının 1 mg'ı ise 50.000 U etkinlik olarak görülmektedir. İnsanların İdrarda EPO'nun saflaştırılması, genomik DNA'sının klonlanmasını ve izolasyonu sağlamıştır (Lin F-K 1985). EPO geni 7 kromozomda görülmektedir. 4 intron ve 5 egzon taşıyan segment 5.4-kb'lik bir DNA segmentidir. Bakıldığı zaman Gen, 193 aminoasitlik bir polipeptid üretir; bunun en başındaki 27 aminoasitlik bulunan kısmı sinyal peptidi olarak ayrılarak atılır. 166 amino asitlik peptid dizisinin molekül bulunan ağırlığı 18.398 dalton olarak görülmüştür. Sade ve rekombinant EPO'da c terminalinin içinde bulunan arjinin posttranslasyonel şekilde karboksipeptidaz ile kesildiği bilinmektedir. İnsan da görülen EPO'inde 4 disülfid bağ oluşmuştur ve bundan dolayı bağların indirgenmesi fazla ölçüde fonksiyon kaybına sebep olur (Browne 1986). Memeli hücrelerinde oluşan rekombinant EPO fazla düzeyde glikozillenmiş olmakta karbonhidrat yapısı saf hormona benzemektedir ama bazı farklar görülmektedir. (Recny 1987). Rekombinant EPO'nun molekülün yükünü 30.000 ölçülmekle beraber, elektroforezde 34.000 daltonluk üriner EPO'dan biraz daha yavaş hare-

ketlenmektedir. Bu sebeble molekül yükünün 40.000 dalton yakın olduğunu görülmektedir. Bu sebeble fark, rekombinant EPO'nun oluşturduğu Chinese 15 hamster over gibi hücrelerindeki glikozillenmenin böbrekte bulunan hücrelerindeki glikozillenmeden farklılık göstermektedir. EPO'nun in vivo aktivasyonu sebebi ile glikozillenmesi mecburdur; E.coli'de oluşan glikozillenmemiş EPO'nun aktivitesi oluşmamıştır. Bunun sebeplerinden birisi ise glikozillenmemiş EPO'nun karaciğerde bulunan galaktoz reseptörleri aracı ile hızla alınıp dağılmasıdır. EPO'da glikozillenme N-bağlı bir tek karbohidratta oluşmaktadır. EPO'nun farmasötikte bulunan etkisi daha da artırmak için moleküle bir kez daha bir N-bağlı glikozillenme bir bölgeye eklenmektedir ve bu yol ile molekülün etki zamanı uzatılmıştır. Darbopoyetin olarak adlandırılan yeni bu molekül eş olarak reseptöre bağlanmakta, fakat ömrünün yarısı uzadığı için tedavide amaçlı kullanılan enjeksiyon tekrarı azaltılabilmektedir (Egrie 2001). EPO molekülünün reseptörde bulunan bağlanma bölümünün 99.-129. aminoasitler de bulunduğu düşünülmektedir. Jacobson ve beraberindeki arkadaşları ortalama 50 yıl gibi bir süre önce sıçanlarda bulunan böbreğin EPO üretiminden sorumlu başında bulunan organ olduğunu meydana çıkarmışlardır (Jacobson 1957). En son dönemlerde böbrek yetmezliği bulunan insanlarda EPO düzeyleri aşağı doğru düşmekte ve başarılı transplantasyon ardından düzelmektedir (Denny 1966). Baktığımızda yakın zamana gelene kadar böbrek ve karaciğer haricinde bulunan bir dokuda EPO mRNA'sı görülmemiştir. Başka bir çalışmada meme dokusuna bakıldığında EPO mRNA'sı gösterilmiştir (Jul 2000) Farelerde yapılan başka deneylerde kanama sonrası oluşan böbrekte EPO mRNA'sı 500-1000 kat gibi artmakta, karaciğer ise EPO'nun %7'sini ürettiği görülmektedir. Anemiye sebep olarak EPO düzeyi yukarı doğru artmakta ve bu artış sebebi ile önceden yapılmış olan hormonların salınması sebebiyle değil yeni oluşan hormon sentezi ile oluşmaktadır (Koury 1989). Farelerde bulunan embriyoda EPO mRNA'sı en başta olarak ikinci haftada bakıldığında ise karaciğerde ortaya çıkmakta olduğu, böbrekte bir hafta sonra ise sentezlenmeye başladığı görülmektedir. Doğumdan hemen sonraysa EPO üretiminin çoğu böbrekte oluşumunu sürmektedir (Koury 1988). Karaciğer ve böbrekte EPO üretimi olan özelleşmiş hücreler in situ hibridizasyonla görülmektedir (Koury 1988). EPO içinde üreten bu hücreler renal parenkimin olarak interstisyel alanında, tübül bazal membranın haricinde en fazla iç korteks ve bunun dışında dış medullada görülmektedir. Bundan mütevellit peritubuler EPO üreten hücrelerin natürü tam anlamı ile bilinmemekle beraber fibroblast-benzeri tip 1 interstisyel hücreler oluşukları yönünde kanıtlar bulunmaktadır (Bachman 1993). Karaciğerin içinde EPO mRNA'sı hepatositlerde gösterilmiştir. Anemide ise böbrekte EPO üretilen interstisyel hücre sayısı fazlalaşmaktadır. EPO'nun daha evvel yapılmış hormonun salındığı depoları mevcut değildir. Dolaşımdaki bulunan EPO düzeyinin EPO üretiminin de daha üzerinde feed-back inhibisyonu görülmüştür.

EPO'nun hipoksiye yanıt olarak sentezinin neden arttığı yakın zamanda öğrenilmiştir. EPO geninin 3' ucunun birlikte bulunan oksijene hassa sekanslar hipoksi durumunda EPO sentezini artırdığı görülmektedir (Beck 1991). Oksijene duyarlı en çok hancer bölgesinin ligandı 120 kd'luk hipoksi inducible factor 1 (HIF-1)'dir. DNA'ya direk bağlanan bu protein oksijen basıncı ile birlikte hassas şekilde düzenlendiği görülmüştür. HIF-1'in EPO sentezine bakıldığı zaman fizyolojik düzenleyicisi olduğu kabul görmektedir. HIF, HIF1 $\alpha$  ve HIF1 $\beta$  olarak iki üniteden oluştuğu görülmüştür. HIF-1 $\alpha$  hipoksi durumunda geometrik olarak artış göstermektedir. HIF-1 $\alpha$  normokside devamlı olarak eksprese olmasına karşıt olarak, von Hippel-Lindau proteine bağlanıp hemen ardından ubiquitin proteaz kompleksi aracılı ile hızla parçalanmaktadır. Ayrıca HIF-1 $\alpha$ 'nın von Hippel-Lindau proteinine bağlanması amacı bir prolin hidroksilaz ile birlikte hidroksile olması gerektiği görülmüştür. Prolin hidroksilaz oksijene karşı duyarlı ve demire de aynı zamanda bağlı bir enzimdir. Hipokside prolin hidroksilasyonu aşağı düşer ya da tamamen durur. Bu sebeple HIF-1 $\alpha$  von Hippel-Lindau proteinine bağlanamaması mümkün değildir ve parçalanmaktan kurtulamaz. Bururma birlikte biriken HIF-1 $\alpha$ , HIF-1 $\beta$  ile heterodimer oluşturmaktadır. Heterodimere p300/CREB-binding protein transkripsiyonel ko-aktivatörü de bağlandığı görülmüş ve bütün kompleks EPO enhancer etrafına bağlanarak EPO gen transkripsiyonunu uyardığı görülmüştür. Bununla birlikte p300'ün bağlanması, oksijene karşı duyarlı asparajin hidroksilaz tarafından yapılan inhibe edilir. Bu sebeple EPO üretimi oksijene karşı duyarlı iki adet farklı hidroksilazın kontrolündeki HIF-1 uyarımı ile de düzenlendiği görülmüştür (Dessypris 2003).

EPO'nun reseptöre birlikte bağlanması ile hücre içi Ca<sup>++</sup> yukarı artışı, toplam RNA sentez çıkışı, glukoz ve demir gibi alımında çıkış,  $\alpha$  ve  $\beta$ -globulin genlerinin bulunan transkripsiyonunda çıkış, transferin reseptöründe çıkış, hemoglobin sentezinde çıkış gibi bir sıra biyokimyasal etki ortaya koymaktadır. 17 EPO'nun eritroid hücre serilerinde en değerli etkisi canlılıklarını sürdürmelerini sağlamasına yol açmaktadır. EPO bulunduğunda CFU-E hücrelerinde DNA hızla parçalanmakta ve hücreler ölmektedir. Normal olan koşullarda üretilen CFU-E hücrelerinin büyük kısmı yaşamazken, fazla EPO düzeylerinde sürveleri uzamakta ve eritrosit yapımı arttığı görülmektedir. Eritrosit kitlesinin eski normale dönmesi ile EPO düzeyi normale inmiş ve eritroid dizinin apoptozu hızlandığı izlenmiştir. EPO eritroid dizinin yanında bulunan megakaryositleri ve bunların öncülü CFU-MK'lara da fazlaca etki gösterir. KBY'li hastalarda EPO tedavisi ile de yapılan trombosit sayımlarında az bir yükselme (yaklaşık 30000 / $\mu$ l) görülmektedir (Eschbach 1989).

## KAYNAKLAR

- Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Arcasoy, M.O., The non-haematopoietic biological effects of erythropoietin. *British Journal of Haematology*, 2008. 141(1): p. 14-31.
- Atasü, T. ve Yücesir, İ. (2001). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Ajansmat, Ankara.
- Bachman S, Hir ML, Echart KU. Co-localization of erythropoietin mRNA and ecto-5'-nucleotidase immunoreactivity in peritubular cells of rat renal cortex indicates that fibroblasts produce erythropoietin. *J Histochem Cytochem*, 41:335, 1993.
- Beck I, Ramirez S, et al. Enhancer element at the 3' flanking region controls transcriptional response to hypoxia in the human erythropoietin gene. *J Biol Chem*, 226:15563, 1991.
- Browne JK, Cohen AM, et al. Erythropoietin: gene cloning, protein structure, and biological properties. *Cold Spring Harb Symp Quant Biol*, 51:693, 1986.
- Bozkurt İ, Pepe K, Özdemir M, Özdemir Ö, Coşkun A (2011a). Morphometric Evaluation Of The Effect Of Methenolone Enanthate On Femoral Development İn Adolescent Rats. *Academic Journal*, 6(7), 1634-1638., Doi: 10.5897/Sre11.091 (Yayın No: 1212941)
- Bozkurt İ, Özdemir M, Pepe K, Özdemir Ö, Coşkun A (2011b). Morphometric Evaluation Of The Effect Of Methenolone Enanthate On Humeral Development İn Adolescent Rats. *Scientific Research And Essays*, 6(13), 2676-2681., Doi: 10.5897/Sre10.1158 (Yayın No: 1219710)
- Chen, H., Luo, B., Yang, X., Xiong, J., Liu, Z., Jiang, M., ... & Zhang, Z. (2014). Therapeutic effects of nonerythropoietic erythropoietin analog ARA290 in experimental autoimmune encephalomyelitis rat. *Journal of neuroimmunology*, 268(1-2), 64-70.
- D'Andrea, A.D. and L.I. Zon, Erythropoietin receptor. Subunit structure and activation. *The Journal of Clinical Investigation*, 1990. 86(3): p. 681-687.
- Denny, W. F., & Flanigan, W. J. (1966). Serial erythropoietin studies in patients undergoing renal homotransplantation. *The Journal of laboratory and clinical medicine*, 67(3), 386-397.
- Dessypris EN, Sawyer ST. Erythropoiesis. IN: Wintrobe's Clinical Hematology, 11th ed. Greer JP, Foerster JH, Lukens JN (Eds). Lippincott Williams & Wilkins Publishers, 2003.
- Egrie JC, Brown JK. Development and characterization of novel erythropoiesis stimulating protein (NESP). *Nephrol Dial Transplant*, 16[Suppl 3]:3, 2001.
- Eschbach, J. W., Abdulhadi, M. H., Browne, J. K., Delano, B. G., Downing, M. R., Egrie, J. C., ... & Korbet, S. (1989). Recombinant human erythropoie-



- tin in anemic patients with end-stage renal disease: results of a phase III multicenter clinical trial. *Annals of internal medicine*, 111(12), 992-1000.
- Bader A., L.K., Richter A., Scheffler K., Kern L., Interactive Role of Trauma Cytokines and Erythropoietin and Their Therapeutic Potential for Acute and Chronic Wounds. *Rejuvenation Research*, 2011. 14(1): p. 57-66.
- Gross, M. and E. Goldwasser, On the Mechanism of Erythropoietin-induced Differentiation: IX. Induced Synthesis of 9 S Ribonucleic Acid and of Hemoglobin *Journal of Biological Chemistry*, 1971. 246(8): p. 2480-2486.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2010). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Güner, R. (2007). Sporda Doping. E, Ergen (Ed.). Egzersiz Fizyolojisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Güneş, Z. (2013). Spor ve Beslenme. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Haroon, Z. A., Amin, K., Jiang, X., & Arcasoy, M. O. (2003). A novel role for erythropoietin during fibrin-induced wound-healing response. *The American journal of pathology*, 163(3), 993-1000.
- İnceoğlu, M. (2004). Tutum-Algı İletişim. Kesit Tanıtım, Ankara
- Jacobs, K.S., C. Rudersdorf, R. Neill, SD. Kaufman, RJ. Mufson, A Seehra, J. Jones, SS. Hewick, R. Fritsch, EF., Isolation and characterization of genomic and cDNA clones of human erythropoietin. *Nature*, 1985. 313(6005): p. 806-10.
- Jacobson, L. O., Goldwasser, E., Fried, W. E., & Plzak, L. (1957). Role of the kidney in erythropoiesis. *Nature*, 179(4560), 633.
- Jelkmann, W., Erythropoietin after a century of research: younger than ever. *European Journal of Haematology*, 2007. 78(3): p. 183-205.
- Jelkmann, W., Erythropoietin: structure, control of production, and function. Vol. 72. 1992. 449-489.
- Jelkmann, W. E., Fandrey, J., Frede, S., & Pagel, H. (1994). Inhibition of erythropoietin production by cytokines: Implications for the anemia involved in inflammatory states. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 718(1), 300-311.
- Juul, S. E., Zhao, Y., Dame, J. B., Du, Y., Hutson, A. D., & Christensen, R. D. (2000). Origin and fate of erythropoietin in human milk. *Pediatric research*, 48(5), 660.
- Kendall, R.G., Erythropoietin. *Clinical & Laboratory Haematology*, 2001. 23(2): p. 71-80.
- Koury, M. J., Bondurant, M. C., Graber, S. E., & Sawyer, S. T. (1988). Erythropoietin messenger RNA levels in developing mice and transfer of 125I-erythropoietin by the placenta. *The Journal of clinical investigation*, 82(1), 154-159.

- Koury, S. T., Bondurant, M. S., & Koury, M. J. (1988). Localization of erythropoietin synthesizing cells in murine kidneys. *Br J Haematol*, 95, 27-32.
- Koury, S. T., Koury, M. J., Bondurant, M. C., Caro, J., & Graber, S. E. (1989). Quantitation of erythropoietin-producing cells in kidneys of mice by in situ hybridization: correlation with hematocrit, renal erythropoietin mRNA, and serum erythropoietin concentration. *Blood*, 74(2), 645-651.
- Krantz SB, Jacobson L. Erythropoietin and the regulation of erythropoiesis. Chicago: Chicago University Press, 1970.
- Latini, R., M. Brines, and F. Fiordaliso, Do non-hemopoietic effects of erythropoietin play a beneficial role in heart failure? *Heart Failure Reviews*, 2008. 13(4): p. 415-423.
- Li, X. J., Zhang, G. X., Sun, N., Sun, Y., Yang, L. Z., & Du, Y. J. (2013). Protective effects of erythropoietin on endotoxin-related organ injury in rats. *Journal of Huazhong University of Science and Technology [Medical Sciences]*, 33(5), 680-686.
- Lifshitz, L., Tabak, G., Gassmann, M., Mittelman, M., & Neumann, D. (2010). Macrophages as novel target cells for erythropoietin. *haematologica*, 95(11), 1823-1831.
- Lin, F. K., & Suggs, S. (1985). Lin CH, Browne JK, Smalling R, Egrie JC, Chen KK, Fox GM, Martin F, Stabinsky Z, Badrawi SM, Lai PH, Goldwasser E: Cloning and expression of the human erythropoietin gene. *Proc Natl Acad Sci USA*, 82, 7580.
- Manore, M. M., L.Meyer, N. ve Thompson, J. (2009). *Sport Nutrition for Health and Performance*. Human Kinetics, USA.
- Mihmanli, A., Dolanmaz, D., Avunduk, M. C., & Erdemli, E. (2009). Effects of recombinant human erythropoietin on mandibular distraction osteogenesis. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 67(11), 2337-2343.
- Orhan, Ö. (2006). Sportif Performansın Sonu Mu Yoksa Mucize Mi: Gen Dopinji . 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Nobel Yayın Dağıtım, Muğla.
- Özdemir Ö, Bozkurt İ, Özdemir M, Yavuz O (2013). Side Effect Of Metenolone Enanthate On Rats Heart İn Puberty Morphometrical Study. *Experimental And Toxicologic Pathology*, 65(6), 745-750., Doi: 10,1016 / J.Etp.2012.09.009.
- Özdemir M, Yalçın H (2011). The Morphometric Effects Of Testosterone Used As A Doping Agent On The Humerus And Femur Of Pubescent Male And Female Rats. *Selçuk University Journal Of Physical Education And Sport Science.*, 13(2), 172-176
- Özdemir M, Yalçın H (2012). The Effects Of Testosterone A Prohibited Substance On The Body And Organ Weights Of Pubescent Rats. *Physical Education And Sport/Science, Movement And Health*, 12(1), 83-88.

- Özdemir M (2013). The Morphometric Effect Of Erythropoietin Used As A Doping Agent On The Humerus And Femur Bones Of Pubescent Male Rats Maintained Sedentary Or Submitted To Swimming Exercise. *International Journal Of Academic Research Part A*, 52(2), 166-171.
- Özdemir M (2020). Morphometric Effect of Erythropoietin Used as Doping and Swimming Exercise in Female Rats in Puberty on Humerus and Femur Bones , *Research on Humanities and Social Sciences*, 10, (9), 57-64.
- Özdemir M, Bozkurt İ, Bahar S, Özdemir Ö (2020). Morphometric Effect Of Methanолone Enanthate On Scapula In Adolescent Rats, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9,( 1),22-29.
- Petroczi, A. (2015). Understanding the Psychology Behind Performance-Enhancement by Doping. *Psychology of Sport and Exercise*, (16), UK.
- Recny, M. A., Scoble, H. A., & Kim, Y. (1987). Structural characterization of natural human urinary and recombinant DNA-derived erythropoietin. Identification of des-arginine 166 erythropoietin. *Journal of Biological Chemistry*, 262(35), 17156-17163.
- Rose, E. (2007). Doping and Sports. Frontera, W. R., Micheli, L. J., Herring, S. A., Silver, J. K., & Young, T. P (Ed.). *Clinical Sports Medicine*. Saunders Elsevier, US.
- Rotter, R., Menshykova, M., Winkler, T., Matziolis, G., Stratos, I., Schoen, M., ... & Vollmar, B. (2008). Erythropoietin improves functional and histological recovery of traumatized skeletal muscle tissue. *Journal of Orthopaedic Research*, 26(12), 1618-1626.
- Rölfing, J. H. D., Jensen, J., Jensen, J. N., Greve, A. S., Lysdahl, H., Chen, M., ... & Bünger, C. (2014). A single topical dose of erythropoietin applied on a collagen carrier enhances calvarial bone healing in pigs. *Acta orthopaedica*, 85(2), 201-209.
- Rölfing, J.H.D., The effect of erythropoietin on bone. *Acta Orthopaedica*, 2014. 85(S353): p. 1-29.
- Spor Genel Müdürlüğü, <https://sgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/185/241/mevzuat-yonetmelikler.aspx> (erişim tarihi: 26.11.2019)
- Sytkowski, A.J., Denaturation and renaturation of human erythropoietin. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 1980. 96(1): p. 143-149.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. (65-71, Çev.) Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Temizer, A., Doping-Sporda İlaç Suistimali. Judo Federasyonu. [http://www.judo.gov.tr/Dosyalar/file/Dopingle-Mucadele/doping\\_6.pdf](http://www.judo.gov.tr/Dosyalar/file/Dopingle-Mucadele/doping_6.pdf) (erişim tarihi: 26.11.2019).
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2016 Yasaklılar Listesi. [http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/haber\\_detay.aspx?id=9](http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/haber_detay.aspx?id=9) (erişim tarihi: 26.11.2019).

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Doping Mücadele. [http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/haber\\_detay.aspx?id=9](http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/haber_detay.aspx?id=9) (erişim tarihi: 26.11.2019).

Üstel, L. C. (2005). Vücut Geliştirme ve Halterde İleri Teknikler. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

WAADAWorldantiDopingCode.<https://wadainprod.s3.amazonaws.com/resources/files/wada-2015-world-anti-doping-code.pdf> (erişim tarihi: 26.11.2019).

Wilson, W. ve Derse, E. (2001). Doping in Elite Sport. Human Kinetics, USA. World Anti-Doping Agency, <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are> (erişim tarihi:20.112019).

World Anti-Doping Agency, <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are> (erişim tarihi: 26.11.2019).



# Bölüm 11

## AVRUPA BİRLİĞİ ÜLKELERİNDE SPOR YÖNETİMİ VE YAPISI

*Muzaffer Toprak KESKİN<sup>1</sup>*

*Barış Yavuz ALADAĞ<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Nevşehir Hacı Bektaş veli Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi yüksekokulu, toprakkeskin@nevsehir.edu.tr

<sup>2</sup> Yüksek lisans öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü



## GİRİŞ

Yönetim, insanlığın var olduğu her çağda ve her alanda varlığını idame ettiren evrensel bir olgudur (Şahin, 1988). Evrensel bir kavram olan yönetimin konusu insandır. İnsanın toplumsal yaşamında diğer insanlarla olan ilişkilerini ve davranışlarını kapsamaktadır (Sunay, 2016). Önceden belirlenen ve var olan hedefleri gerçekleştirmek veya geliştirmek için insanların içinde bulunduğu etkinlikleri birlik ve beraberlik içerisinde yürütmeyi amaçlayan bir kavramdır (Dereli, 1976). Her alanda oldukça büyük öneme sahip olan yönetim kavramının spor bilimleri alanına etkisi oldukça fazladır. Yurt içinde veya yurt dışında gerçekleştirilen spor müsabakaları, müsabakaların gerçekleştirileceği salonlar ya da sporun içinde bulunduğu herhangi bir organizasyonun temelini, yönetimin yaptığı çalışmalar veya kararlar oluşturmaktadır.

Yönetim 20. Yüzyılda bilimsel konular arasına girmiştir (Dereli, 1976; Gözübüyük, 1983). Avrupa Konseyi (2001), sporu “organizasyonlu, resmi veya resmi olmayan katılımlar, bedensel ve zihinsel iyi oluş amaçlı, toplumsal ilişkilerde veya mevcut tüm alanlarda eğlenmek ve yarışma amacı güden fiziksel aktivitenin bütün formları” olarak tanımlamaktadır (J.B Parks vd., 1988).

Fiziksel aktiviteler, insan hayatı açısından son derece önemlidir (Gündoğdu ve ark 2011). Spor ve fiziksel etkinlikler her geçen gün insanların daha çok ilgisini çekmektedir (Yıldız ve ark.2018). Fiziksel Aktiviteye katılmak ve egzersiz yapmak; Bunlar, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla unsurunu iyileştirmeyi amaçlayan planlı, yapılandırılmış, gönüllü, sürekli faaliyetlerdir (Gündoğdu ve ark.2018). Bireyin fiziksel özellikleri performansını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir (Ilkım ve ark.2018). Spor, hiçbir devletin vazgeçemeyeceği bir olgudur. Çünkü her toplum bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmek ister. Tüm devletlerin esas görevlerinden biride bu oluşumu sağlamak ve desteklemektir (Gök & Sunay, 2010). Alt yönetimlerin ilke ve işleyişi genel yönetim esas alınarak uyarlanmıştır. Bu bağlamda devletlerin yönetim şekilleri ve yönetme anlayışları spor yönetimi açısından büyük önem taşımaktadır. Spor yönetimi diğer alanlarda olduğu gibi genel yönetimin bir parçası olarak görülmektedir. Beden eğitimi ve spor programlarının düzenlenmesi, geliştirilmesi, personel sağlanması veya personel yetiştirilmesi, kurumların sevk, idare ve denetleme gibi birçok görevi spor yönetimi üstlenmektedir (Krotee & Bucher, 2007). Spor yönetiminde temel amaç spor faaliyetlerini bilimsel ve akılcı bir yöntem kullanarak yürütülmesini sağlamak ve geliştirilmesi için genel ilkelere bağlı kalarak çalışmalarını idame etmektir. (İmamoğlu, 1992).

Spor endüstrisi, dünya çapında doğrudan ve dolaylı olarak çok sayıda insanı istihdam etmektedir (Atılğan ve Tükel,2020). Avrupa Birliği (AB)

spor yönetimini şekillendirirken çok yönlü bir yapı ve kendine özgü yönetim tarzı ile ön plana çıkmaktadır. Avrupa Birliğine Üye ülkeler içerisinde birçok alanda iş birliği yapılmaktadır. Siyasi, kültürel, ekonomik, sosyal ve spor alanlarında sürekli etkileşim kurmaktadır. AB yönetimi farklı yönetim düzeylerindeki işleyişi anlamak ve çıktılar elde edebilmek için, resmi veya gayri resmi şekilde sürekli bir iletişim ağı kurmaktadır. Tüm Avrupa birliği üyeleri ve bu ülkelerin ilgili ulusal spor takımları UEFA gibi spor etkinliklerine katılırlar (Janet B. Parks vd., 2013).

Genel yönetim süreçlerinden olan planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon ve denetim gibi yapı, ilke ve yöntemleri sportif faaliyetleri gerçekleştirme sırasında da etkin bir rol oynamaktadır (Donuk, 2016). Faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde, zaman, insan, malzeme, para ve mekân gibi kaynakları mümkün oldukça en doğru şekilde kullanmak gerekmektedir. Buradan yola çıkarak ulaşmak istediğimiz hedefe etkili ve doğru bir yol haritası çizerek ilerlememizde spor yönetim ve yapısının rolü oldukça önemlidir. Dinamik ve etkin bir sürece dahil olan spor yönetiminin modern dünya ile birlikte gelen yenilikçi, farklı bir yapı ve işleyişe sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Donuk, 2016; Sunay, 2016).

Akademik Spor Yönetimi Programlarının kurucusu olan James G. Mason bu alanın yaygınlaşmasında en büyük pay sahibidir. Ohio Üniversitesinde Dr. Mason ve arkadaşları Spor Yönetimi Master programını açmışlar ve böylece dünyanın çeşitli yerlerinde çoğu üniversite benzer programlar açarak Spor Yönetimi alanının gelişmesinde önemli bir adım atılmıştır (Janet B. Parks vd., 2013). Günümüzde iş bölümü veya ihtisaslaşma her alanda olduğu gibi spor alanında da göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir durumdur. Bütün spor faaliyetlerinin gerek idaresinde gerekse geliştirilmesinde spor yönetimini üstlenen yöneticilerin özellikle Spor Bilimlerinde eğitim alan ve Spor Yöneticiliği Bölümünü başarıyla tamamlayan bireyler arasından belirlenmesi mevcut olan veya gelecek neslin spor gelişimi için oldukça önem arz etmektedir (Sunay, 2002).

### **Spor Yönetiminin Özellikleri**

Spor kurumları günümüzde ülkenin her yerinde faaliyet göstermektedir. Bu bakımdan spor yönetimi çeşitli alanlarda bulunan kurumlar ile sürekli iletişim kurarak birlikte hareket etmesi ve yönetimin tek bir merkezden çıkan kararlar neticesinde uygulamaya geçilmesi gerekir. Spor yönetiminin hedefleri uzun vadede gerçekleşecek plan ve programlar dahilinde olduğu için kısa sürede sonuç alınmaması insanlarda sabırsızlıktan doğacak olumsuz etkenler ortaya çıkartabilir. Bu durum ise inovasyon beklenen alanlarda, ilgili bransa mensup sporcularda çeşitli problemler doğurabilir. Spor yönetimi dolaylı bir şekilde veya doğrudan insanları ilgilendirir. Çalışma ve hizmetleri sırasında toplum tarafından beklenileni vermemesi, farklı beklentilerin oluşması yönetim ile toplum arasında çeşitli



çatışmalara yol açabilir (Horch & Schütte, 2003). Birçok branştan oluşan büyük bir oluşumu meydana getiren spor, çeşitli branşlara dahil olan sporcu ve halkın var olanı denetleme ve eleştirme konuları bu bağlamda çeşitlilik gösterecektir. Bu farklılıklar dolayısıyla spor yöneticileri çok çeşitli ve değişik talepler karşısında işlerini sürdürmeye çalışırlar (Pitts & Stotlar, 2002).

Spor doğrudan insanı hedef alır. Her kesimi ilgilendiren bir branşı olduğu için toplumun ilgi odağındadır. Hemen hemen her kesim sporun değerini ve etkileme potansiyelinin farkında olduğu için kendi değer ve eğilimleri doğrultusunda spordan faydalanmak veya yönlendirmek için birtakım girişimlerde bulunacaklardır. Spor yöneticilerinin bu gibi durumda sergilediği duruş önem arz etmektedir. Toplumsal bir kurum olan spor insanların mutlu, sağlıklı bir hayat sürmeleri için spor yönetiminin sorumluluğu eşliğinde yürütülmektedir. Bu durum ise sporun sosyal bir kurum olması dışında tıp alanında olduğu gibi sağlıklı bir gelecek oluşturmada benzer sorumluluklar taşıdığını göstermektedir. Gelişim veya değişim aşamalarında dahil olduğu branşta, faaliyet gösteren sporcuların sadece galibiyet veya mağlubiyet sonuçlarına göre hareket etmek zihinsel, fiziksel, sosyal veya psikolojik gibi bazı faktörlerin göz ardı edilmesine neden olacaktır. Sportif hedefler için ayrı bir çatışma ortamı yaratabileceği, sporcuların birçok değişkenler açısından incelemeye alınması neden-sonuç ilişkisinin kurulması çeşitli yaklaşımlar sergilenmesi, spor yönetimini birinci dereceden ilgilendirmektedir. (Doğar, 1997).

### **Spor Yönetimi Fonksiyonları**

Spor yönetiminde planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon ve denetim işleyişlerinin doğru bir şekilde uygulanması gerekiyor. Planlama, örgütsel amaçlara ulaşma sürecinde gerekli politika ve yöntemlerin seçimidir. Planlamada ilk önce amaçlar belirlenir ve bu amaçlar doğrultusunda gerekli bilgiler toplanarak elde edilen bilgiler amaçlara göre yeniden şekillenir. Gelecekte yapılacak olanın önceden değerlendirilmesi, neyin, ne zaman, nerede, nasıl ve kim tarafından yapılacağını kararlaştırma süreci olarak tanımlanabilir (Şimşek, 1999; Tortop vd., 2007). Örgütleme, bilgi, araç-gereç ve organizasyona dair tüm girdilerin somutlaştığı bir aşamadır. Hedeflenen işleri harekete geçirmek için ilk adımın atılması, belirlenen kriterlere uygun insan seçimi ve görevlerin dağılımı gerçekleşir. Bir başka ifade ile insanların bireysel olarak gerçekleştiremediği amaçlara diğer insanlarla iş birliği yaparak ulaşmaları örgütlenme faaliyetinin başlıca sebebidir. Örgüt olgusunun oluşmasında pek çok etken yer almaktadır. Kişiler arası yardımlaşma ve yardımlaşma çabalarını koordine etme, iş bölümünün doğru bir şekilde yapılması ve yetkiyi basamaklaştırma gibi (Artan, 1988). Burada uzman kişiler aktif rol oynayacak ve tüm fonksiyonların etkin bir şekilde işlenmesini sağlayacaktır (Brooks, 2003; Donuk,

2016; Ekenci & İmamoğlu, 1998). Yürütme (Yöneltme), planlanmış ve örgütlenen bir şeyi doğru yönetim biçimi ile yürütülmesi gerekir. Başarılı sağlamak için yöneticinin göstereceği lider modeli, motivasyonu, etkili iletişim ve takım ruhunu yansıtmaları gibi faktörler oldukça önemlidir. Çalışan bireylerin görev devamlılığı, kendini ekibin bir parçası hissetmesi ve işinden memnun olması gibi durumlar yürütme fonksiyonunu olumlu yönde etkileyecektir. Özellikle sporun doğasında olan takım ruhunun oluşturulması ve motivasyon stratejilerinin belirlenmesi oldukça önem arz etmektedir (Büker, 1988). Koordinasyon, yapı içindeki iletişimin sağlıklı ilerlemesini sağlar. Hedeflenen amaçlara ulaşabilmek için yönetim içerisinde departmanların ve bireylerin sürekli etkileşim halinde ve uyumlu bir çalışma prensibine sahip olmaları gerekir. Bu süreçte bilgi paylaşımı, iş dağılımı önem taşımaktadır. Yönetim bir sistemdir. Sistemin ise en kilit noktası bütünü oluşturan parçaların herhangi birinde aksaklık meydana gelirse bütün sistem bundan etkilenir. Buradan yola çıkarak bütünü oluşturan alt birimlerin birbirleri ile koordinasyon ve uyumu sistemin başarıya ulaşmasında en temel unsurdur (Donuk, 2016). Denetim (Kontrol). Yönetimin başarısı sistemin son fonksiyonu olan fakat her aşamasında etkin bir rol oynaması gereken denetimin işlevine bağlıdır. Denetim, bir spor organizasyonunun hata tespitinden ziyade, hatanın önlenmesi odaklı bir işleyiş içinde olması gerekmektedir. Spor işletmelerine, spor hizmeti talep edenlerin sayısal olarak durumunun belirlenmesi, talep edenlerin tekrar başvurusu, hizmet alanların memnuniyeti kontrol edilmelidir. Ayrıca bir spor işletmesinin yöneticisi; gelir-gider, bilanço ve finansal durum kontrolü ile birlikte geçmiş dönem karşılaştırmaları yapması denetimin mümkün olan en doğru şekilde gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Koçel, 2001).

Tüm kurum ve kuruluşlar geleceğe yönelik hedeflerini gerçekleştirmek için sağlam adımlarla yoluna devam etmek ister. Bu süreçte gerek rakiplerinden üstün olma, gerekse yaptığı işte başarı elde etme istemeleri, ancak bazı plan, program ve stratejik yönetim şekilleri ile kendini gerçekleştirilir (Danylchuk, 2003).

### **İnovasyon ve Spor**

Yaşamın her anında inovasyona ihtiyaç duyulmuştur. Artık birçok alanda olduğu gibi spor içinde inovasyon kaçınılmaz bir zorunluluk haline gelmiştir. İnovasyon sporda ihtiyaç duyulan yeni bir reform ve sporda yenilenmedir. Günümüzde sporun her branşında uygulanmaya başlanılan nano teknoloji, spor ekipmanları sayesinde rekorların sürekli kırılması, son teknoloji ile yapılan stadyum ve salonların inşaa edilmesi özellikle paralimpik alanlarda hayal dahi edilemeyecek gelişmelerin olması inovasyonun spordaki yeri ve önemini açık bir şekilde göstermektedir (Cowell vd., 2007). Spor, yeniliğin ve geliştirmelerin en fazla deneyime sahip olduğu bir iş dünyasıdır. Şimdiye kadar sporda yenilik için sınırlı sayıda girişim ve

çalışmalar olsa da tarihsel süreçlere bakıldığında sporda yapılan yenilik ve değişimler çağdaş sporun geleceği için önemlidir. Sporda inovasyon adına yapılan çalışmaların artırılması modern sporun gereksinimlerinin ortaya atılması spor ve bilimin birlikte ilerleyeceği bir perspektiften konuya yaklaşılması devam eden bu süreçte etkili olacaktır. Stratejik yönetim ve inovasyon ile birlikte modern spor şekillenir ve gelişir. Modern sporun ilerlemesi yenilikçilik, karşılaşılan güç ve engeller, sporda sosyal yenilikler, spor yeniliklerinin yönetimi ve liderlik alanlarında yapılacak çalışmalar oldukça önemlidir (Tjønndal, 2016). Genel olarak inovasyon araştırmaları farklı akademik disiplinler arasında dağılım gösterebilir. Spor sosyolojisi, spor tıbbı, spor psikolojisi ve spor tarihi. Diğer bir değişle sporda inovasyon çok yönlü bir araştırma alanıdır (Baregheh vd., 2009). Yeniliklerde stratejinin rolüne büyük önem verilmiştir. Yenilikler genellikle iyileştirme veya geliştirme niyetiyle yapılan değişikliklerdir. Sporda strateji ve stratejik yönetim çalışmaları spor organizasyonlarını önceden tahmin etmek için stratejiler oluşturmasının çok önemli olduğunun altını çizmek gerekir (Johnston & Bate, 2013).

### **Stratejik Spor Yönetimi**

Stratejik yönetim ortalama 1980'li yıllara kadar daha çok özel sektör alanında yaygın olarak benimsenmiştir. Ancak zaman geçtikçe globalleşen organizasyonlar ve teknolojinin gelişmesi ile ortaya ezici bir rekabet çıkmıştır. Bu yarışa katılmak isteyen tüm devletler ve özel sektörler stratejik yönetimi bir araç olarak kullanmaktadır (Yatkın, 2003). Durağan basit ve gelişim gereksinimi oldukça az olan bir sektörde faaliyet gösteren bir örgütün idaresi göreceli olarak oldukça kolay olacaktır. Fakat sürekli gelişim ve değişim içinde devam eden günümüz spor dünyasında bu şekilde bir yönetim şeklinin başarı sağlaması ve durumunu koruması oldukça zor ve böyle bir sektör yok denecek kadar azdır. Yeni dünya sürekli gelişimi, değişimi zorunlu hale getirmiştir. Bu durum ise örgütlerin stratejik yönetim anlayışını benimsemesini yani vazgeçilmez bir yönetim şeklini ortaya çıkarmaktadır. Sporun kendi içinde yeniliği ve stratejiyi geliştirme ihtiyacı her zaman bir önceki yıldan daha fazla olmaktadır (Tjønndal, 2016). Strateji uzun vadeli hedefleri kapsamaktadır (Aktan, 1999). Strateji, var olanın misyon doğrultusunda hangi alana, ne kadar ve nasıl yönlendirileceğini gösteren somut bir kavram olarak tanımlanabilir. Stratejik yönetimi öne çıkartan gelişmeler olarak internet veya diğer bilgi teknolojileri sayesinde iletişimin ve bilgi alışverişinin artması, kısa zamanda veri elde etme, küreselleşme sonucunda birbiri ile daha yakın bir toplumsal yapının oluşması, eğitilmiş insan kaynaklarında artış oluşması ve rekabetin yoğunlaşması gibi etmenlerden bahsetmek mümkündür. Sürekli değişim halinde olan bir strateji planlaması ile hiç strateji uygulamamak arasında fazla fark yoktur. Değişim, o zamanın şartlarına göre olabilir ancak doğru ve planlı bir yaklaşım ile başarı sağlanabilir. Yanlış bir strateji uygulayarak yola çıkmak

her başarısızlıkta strateji değiştirmek için fevri kararlar almakla gerçek anlamda bir stratejiden bahsetmek mümkün olmayacaktır (Kasporov, 2007).

### **Avrupa Birliği Ülkelerinde Spor**

Avrupa’da spor, geniş halk kitlesini harekete geçirebilen potansiyele sahip ve gün geçtikçe popülerliğini arttıran sivil harekettir (Ostlinning, 2011). Spor, milyonlarca Avrupa halkının, yaşamının hayati bir yönüdür ve üye devletlerin ekonomileri, ortak değerleri ve Avrupa kimliği duygusu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Spor yoluyla daha adil, daha kapsayıcı ve ekonomik açıdan daha canlı bir toplum oluşturmak için hem AB içinde hem dünya çapında düzenli olarak çalışmalar sürdürülmektedir. Spor, milyonlarca insanın ayrılmaz bir parçasını temsil eder. Spora destek, toplum uyumunu oluşturur, sosyal katılımı büyütür ve gelişmiş bir Avrupa kimliği duygusuna yol açar. Avrupa Birliği, spor örgütlerinin özerkliğine saygı gösterme, demokrasi, saydamlık ve etik karar alma gibi ilkelere uyulmasına teşvik edici bir yaklaşım sergilemektedir (European, 2020). Avrupa Birliği ülkelerinde spor yönetimlerini hükümete bağlı veya hükümete bağlı olmayan kurum ve kuruluşlar oluşturmaktadır. Bakanlığa bağlı spor işleri ilgili bakanlıklar içerisinde spor genel müdürlüğü, genel spor sekreterliği veya spor bölümlerini kapsayan alt birimler ile yönetilmekte. Spor hizmetleri için bir veya daha fazla bakanlık sorumlu olabilmektedir. İlgili bakanlıklar hükümete bağlı olmayan özerk spor örgütlerine maddi ve manevi her alanda destek vermektedir. Spor yönetiminde, spor konfederasyonları, tüm spor branşlarını kapsayan spor federasyonları, ulusal olimpiyat komiteleri, bölgesel ve yerel spor örgütleri etkin bir rol oynamaktadır. Avrupa birliğine üye bazı ülkelerin spor yönetim ve yapısı şöyledir;

*Almanya:* Hükümet birimleri olarak, federal düzeyde sporlar için Federal İçişleri Bakanlığı sorumludur. Yönetim ve eyaletler ile ilgili faaliyetlerin idaresinde görev almaktadır. Tüm maddi destekler ve tanıtımlar devlet bütçesi ile yapılır. Genel anlamda bakıldığında halkın aktif rol oynadığı spor aktiviteleri teşvik ve sponsorlukları eyalet valilerini ilgilendirmektedir. Yerel yöneticiler rekreasyon ve kitle sporlarından sorumlu tutulmuştur. Hükümet dışı birimler olarak Alman Spor Konfederasyonu, Milli Olimpiyat Komitesi, Milli ve bölgesel spor yönetim organları, Ülke sporları konfederasyonu (Kulüpler) kendi sorumlulukları altındaki spor faaliyetlerinin yönetim ve organizasyonundan sorumludur (Petry & Hallmann, 2013).

*İspanya:* Hükümet’e bağlı birimler, Eğitim ve Kültür bakanlığı tarafından kontrol edilen Yüksek Spor Konseyi 1990 spor yasasına göre ülke çapında resmi spor yönetiminden sorumlu bir kurumdur. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin geliştirmesi ve teşvik edilmesinde yerel yönetimler sorumludur. Bölgesel olarak, Devletin belirlediği yasal sınırlar ve yasalar içerisinde 17 özerk birlik spor yönetim alanında faaliyetlerini sürdürmektedir. İspanya’da hükümet dışı birimleri olarak 53 Milli Spor Federasyonu,

5 engelliler spor federasyonu ve 4 kulüpler birliği vardır (Sunay & Kaya, 2019).

*Fransa:* Hükümet içi birimler olarak, genel anlamda sportif faaliyetlerden Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Eğitim Bakanlığı sorumludur. Tüm spor aktiviteleri teşviki, tanıtımı ve organizasyon dışında destek ve amatör veya profesyonel antrenman şema oluşturulması denetlemesinden Gençlik ve Spor Bakanlığı sorumludur. Eğitim Bakanlığı ise okul sporlarının içinde bulunduğu beden eğitimi ve spordan sorumludur. Hükümet dışı birimlerde, Fransız Milli Olimpiyat ve Spor Komitesi olarak bünyesinde 80 federasyonu ile etkileşim halinde olarak kamu kurumları ile birlikte çalışmalar yürütülür (Scelles, 2017).

*İtalya:* Milli Olimpiyat Komitesi, milli sporlar federasyonu ve kamuyu temsil etmektedir. Yönetim ve finansal anlamda özerktir. Milli Olimpiyat Komitesi ve milli spor federasyonları bölge ve illerde temsilciliklere sahiptir. Devlet bölgelerde sporun teşvik edilmesinde tamamlayıcı role sahiptir. Yerel yetkili kurumlar vatandaşların istedikleri sportif aktiviteye katılımı için gerekli koşulları hazırlar. Fiziksel ve sportif katılımı, eğitim ve rekreasyon amaçları ile gerçekleştiren 14 özel spor kurulumu Milli Olimpiyat Komitesi kabul edilmiştir. Spor ‘u desteklemede rol oynayan Spor Kredi Enstitüsü ve Sporcu Sigorta Fonu mevcuttur (Sunay & Kaya, 2019).

Avrupa Birliğine üye olan Almanya, İspanya, Fransa ve İtalya gibi ülkelerin spor yönetimi ve yapısı araştırıldığında resmi ve resmi olmayan kurum ve kuruluşlar eşliğinde bu sürecin yönetildiği görülmüştür.

## SONUÇ

Spor yönetimi diğer bilim dallarının bazı konuları ile iç içe geçmiş multi-disipliner bir alandır. Bu yüzden yönetim sürecinde sahada olan bireylerin gerek kendi alanları ile ilgili bilgi birikimi gerek etkileşim içinde olunan diğer bilim alanları ile olan bilgi birikimi, yönetimin işleyişi açısından oldukça önemlidir. Süreçlerin daha iyi irdelenerek, gelişim için neler yapılmasını idrak edebilen yenilikçi, dönemin gereksinimlerini karşılayabilecek profesyonel yöneticiler sporu sağlam temeller üzerinde tutabilir (Sanderson & Siegfried, 2003; Shilbury, 2011). Doğru ve bilinçli oluşturulan bir yönetim, spor veya herhangi bir alanda başarıyı sağlamanın temel taşıdır.

Avrupa Birliğine üye ülkelerin spor yönetim ve yapısı geliştirilirken veya yenilikçi bir değişim ihtiyacı duyulduğunda diğer üye ülkeler ile etkileşim halinde olması ve alanında uzman kişilerce objektif bir bakış açısıyla yaklaşım sergilenmesi ortaya daha nitelikli sonuçlar çıkartacaktır. Burada hem uygulanacak strateji hem de modern teknolojinin sunduğu hizmetlerden maksimum fayda sağlayarak ilerlemek yeni dünya yönetimi için büyük önem arz etmektedir. Yönetimde modern bir anlayışın oluşması uzun

vadeli planlarda karşılaşılabilecek zorlukların çözümünü kolaylaştırabilir.

Devletlerin spor kuruluşları, sporcular, eğitimciler, uzmanlar, yöneticiler, üst yönetim kuruluşları, seyirciler, spor basını açıkçası her alanda bu dinamik yapıyı oluşturan bağlantılar mevcuttur. Planlı ve sürekli kontrol altında ilerleyen bir süreci başarıya ulaştırmada yönetim ilkeleri esas alınarak ilerlemek faydalı olacaktır. Bu süreçte etik bir yaklaşım sergilenmesi karşılaşılan engellerde tüm görevlilerin ortak hareket etmesi hedeflenen zamanda istenilen sonuçları elde etmek için etkili bir yöntem ve strateji olacaktır. AB ülkeleri veya herhangi bir ülkenin spor yönetimi ve yapısı için, yeni yaratıcı fikirlerin bilimsel bir yol izleyerek alanda yapılacak araştırma ve çalışmaların artırılması büyük önem arz etmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktan, C. (1999). *2000'li Yıllarda Yeni Yönetim Teknikleri, Stratejik Yönetim*. TUGİAD Yayınları.
- Atılğan, D., Tükel, Y., (2020). Examination of personal innovativeness perceptions and work engagement behaviors of sports instructors. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 90-104.
- Artan, S. (1988). *İş İdaresi (Bölgümlere Ayırma)*. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Baregheh, A., Rowley, J., & Sambrook, S. (2009). Towards a multidisciplinary definition of innovation. *Çinde Management Decision* (C. 47, Sayı 8, ss. 1323–1339).
- Brooks, I. (2003). *Organizational Behaviour, Individuals Groups and Organisation*. Prentice Hall.
- Büker, S. (1988). *İş İdaresi (Yürütme İşlevi)* (Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları (Ed.)).
- Cowell, D., Walker, S., Siciliano, J., & Hess, P. (2007). *Managing Sports Organizations, Second Edition: Responsibility for Performance* (2. baskı). Elsevier.
- Danylchuk, K. (2003). The future of sport management as an academic discipline. *International Journal of Sport Management*, 4, 281–300.
- Dereli, T. (1976). *Organizasyonlarda Davranış*. Fakülteler Matbaası.
- Doğar, Y. (1997). *Türkiye'de Spor Yönetimi*. Öz Akdeniz Ofset.
- Donuk, B. (2016). *Spor Yönetim Sanatı*. Ötüken Neşriyat A.Ş.
- Ekenci, G., & İmamoğlu, F. (1998). *Spor İşletmeciliği*. Alp Yayınları.
- European, C. (2020). *AB'de Spor Hakkında*. [https://ec.europa.eu/sport/about\\_en](https://ec.europa.eu/sport/about_en)
- Gök, Y., & Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa'da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden eğitimi ve spor bilimleri*, 8.
- Gözübüyük, A. (1983). *Yönetim Hukuku*. Sevinç Matbaası.
- Gündoğdu, C., Aygün, Y., İlkım, M., & Tüfekçi, Ş. (2018). Explaining the Impact of Disabled Children'Engagement with Physical Activity on Their Parents' Smartphone Addiction Levels: A Sequential Explanatory Mixed Methods Research. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 44-53.
- Gündoğdu, C., Bingöl, H., Mutlutürk, N., & Türkmen, M. (2011). Üniversitelerde Öğrenim

- Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Sosyo Ekonomik Durumları ile Bu Branşa Katılım Nedenlerinin Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 119-125.
- Horch, H.-D., & Schütte, N. (2003). Competencies of sport managers in German sport clubs and sport federations. *Managing Leisure*, 8(2), 70–84. <https://doi.org/10.1080/1360671032000085684>
- Ilkım, M., Canpolat, B., & Akyol, B. (2018). The effects of eight-week regular training in amateur amputee football team athletes' body composition. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 199-206.
- İmamoğlu, F. . (1992). Fonksiyonel Açıdan Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 22,23.
- Johnston, R., & Bate, J. (2013). *The Power of Strategy Innovation: A New Way of Linking Creativity and Strategic Planning to Discover Great Business Opportunities*. Amacom.
- Kasporov, G. (2007). *Zirveye Çıkan Yol*. Koridor Yayınevi.
- Koçel, T. (2001). *İşletme Yöneticiliği*. Beta Yayınevi.
- Krotee, M., & Bucher, C. (2007). *Spor Yönetimi* (H. Çeviri: Kasap & Ü. Kesim (Ed.); 13. baskı). Beyaz Yayınları.
- Ostlinning, F. E. (2011). *Running for Europe EU Sports Policy and the Role of Civil Society*. Westphalian Wilhelms University.
- Parks, J.B, Chopra, P. ., Quarin, R. ., & Alguindigue, I. . (1988). An expert system for sport management career counseling. *Journal of Resarch on Computing in Education*, 196–209.
- Parks, Janet B., Quarterman, J., & Thibault, L. (Ed.). (2013). 21. Yüzyılda Spor Yönetimi. İçinde *Çağdaş Spor Yönetimi* (3. baskı, s. 6). Akademisyen Yayınevi.
- Petry, K., & Hallmann, K. (2013). *Germany comparative sport development systems, participation and public policy, sports economics, management and policy*. Springer Science+Business Media.
- Pitts, B., & Stotlar, O. (2002). *Fundamentals of sport marketing* (2. baskı). WV: Fitness information technology.
- Şahin, M. (1988). İş İdaresi (Planlama İşlevi). *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*, 96.
- Sanderson, A., & Siegfried, J. (2003). Thinking about competitive balance. *Journal of Sports Economics*, 4, 255–279.
- Scelles, N. (2017). France: Organisation of Sport and Policy Towards Sport Federations. İçinde J. Scheerder, A. Willem, & E. Claes (Ed.), *Sport Policy Systems and Sport Federations* (ss. 135–155). Palgrave Macmillan UK. [https://doi.org/10.1057/978-1-137-60222-0\\_7](https://doi.org/10.1057/978-1-137-60222-0_7)



- Shilbury, D. (2011). Competition: The Heart and Soul of Sport Management. *Journal of Sport Management*, 26, 1–10.
- Şimşek, M. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*. Nobel Yayınları.
- Sunay, H. (2002). *Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerin Rolü ve Önemi*.
- Sunay, H. (2016). *Spor Yönetimi* (Selma Kurucan (Ed.); 2. baskı). Gazi Kitapevi Tic. Ltd. Şti.
- Sunay, H., & Kaya, B. (2019). Türkiye italya fransa ve ispanya spor sistemlerinin spor kulübü yapılanması düzeyinde karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 75–91. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521302>
- Tjønndal, A. (2016). Sport, Innovation and Strategic Management: A Systematic Literature Review. *Brazilian Business Review*, 38–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.15728/edicaoesp.2016.3>
- Tortop, N., Isbir, E., Aykaç, B., Yayman, H., & Özer, M. (2007). *Yönetim Bilimi*. Yargı Yayınları.
- Yatkın, A. (2003). *Toplam Kalite Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldız, S. M., Duyan, M., & Günel, İ. (2018). Hizmet Kalitesinin Müşteri Memnuniyeti Üzerine Etkisi: Fitness Merkezlerinde Ampirik Bir Uygulama. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-8.





# Bölüm 12

## AÇIK ALAN (OUTDOOR) REKREASYON LİDERLİĞİ

*Ali TEKİN<sup>1</sup>*

*Mehdi DUYAN<sup>2</sup>*

---

1 Prof. Dr. Ağrı İbrahim ÇEÇEN Ün. BESYO, alitekin@agri.edu.tr

2 Dr. Öğr.Üyesi İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fak. mehdi.duyan@inonu.edu.tr



## Giriş

Serbest zamanın doğru kullanımı ile bireyin davranış ve tutumlarında istendik değişiklikler meydana getirebilmek olasıdır. Serbest zaman bu anlamda sadece bireyler için değil onların oluşturduğu toplumlar açısından da önemlidir. Kaliteli bir kültürün oluşturulması, iyi vatandaşlar yetiştirilmesi, başarılı bir öğretim süreci, serbest zamanın doğru kullanımı ile yakından ilgilidir. (Tekin, Amman ve Tekin, 2009). Rekreasyon hareketten daha çok duyguları konu edinen bireysel bir karşılık, psikolojik bir reaksiyondur; bir tutumdur, bir yaklaşımdır, bir yaşam biçimidir. Rekreasyon etkinliklerinin bireysel ve toplumsal faydalarının birçok araştırmacı tarafından gözlenmesi rekreasyonun geniş bir çalışma ve uygulama alanına sahip olmasına yol açmıştır. Uzmanlar, sosyal yaşamı oluşturan farklı özellikteki tüm gruplar için farklı ortamlarda gruba ve ortama özel rekreasyon programları geliştirmeye yoğunlaşmışlardır. Açık alan (outdoor) rekreasyonu bunlardan biridir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017). Açık alan rekreasyonu ile ilgili çok fazla sayıda kavrama rastlanmaktadır. Açık alan rekreasyon liderliğini daha iyi anlayabilmek, karmaşaya engel olmak ve tartışılabilir ortak bir zemin oluşturabilmek için bu kavramlarla ilgili bazı açıklamaların yapılması gerekmektedir. Kavramın kaynağı, o kavramla ilgili öğrenim hedefleri ve liderlik rolleri tanımlandığında açık alan rekreasyon liderliği çok daha iyi anlaşılabilir. Tartışılacak ilk terim deneysel eğitimidir.

Açık alan rekreasyonu ile ilgili çok fazla sayıda kavrama rastlanmaktadır. Açık alan rekreasyon liderliğini daha iyi anlayabilmek, karmaşaya engel olmak ve tartışılabilir ortak bir zemin oluşturabilmek için bu kavramlarla ilgili bazı açıklamaların yapılması gerekmektedir. Kavramın kaynağı, o kavramla ilgili öğrenim hedefleri ve liderlik rolleri tanımlandığında açık alan rekreasyon liderliği çok daha iyi anlaşılabilir. Tartışılacak ilk terim deneysel eğitimidir.

## Deneyimsel Eğitim

Eğitim sürecinin psikolojik ve sosyolojik yönleri vardır. Bunlardan hiçbiri birbirine karşı üstün değildir. Psikolojik olan temeldir. Çocuğun kendi güdüsel güçleri, eğitime başlangıç noktası sağlar. Çocuğun kendi önceliği doğrultusunda sürdürdüğü etkinlikle buluşmayan bir eğitim, dışarıdan bir baskıya dönüşür. Bireyin psikolojik yapı ve etkinliklerini kavramayan bir eğitim, gelişigüzel ve keyfidir. Çocuğun etkinlikleriyle tesadüfen buluşsa bir sıçrama noktası yakalar aksi halde ihtilaf ve parçalanma yaratır. Bir gücün gerçekten ne olduğunu anlamak için onun amacının, kullanımının veya işlevinin ne olduğunu bilmek gerekir. Bu nedenle bireyi aktif toplumsal ilişkilerin dışında kavrayamayız. Eğitim bireyin kapasitelerine, ilgilerine ve huylarına dair psikolojik bir kavrayışla başlamalı, her aşamada bu değerlendirmeler referans alınarak kontrol edilmeli, bu güç, ilgi ve davranışlar sürekli yorumlanmalı, toplumsal eşdeğerlerine tercüme edilmelidir.

Genel olarak tanımlandığında deneyimsel eğitim, öğrenmeyi en üst düzeye çıkarmak için soyut teori ile somut etkinlik arasında bir bağlantıya önem veren, bağlantıyı kolaylaştıran eğitim ve öğretime dair felsefi bir yönelimdir. Deneyimsel eğitim etkinliğinin tasarımı esnasında soyut teori ile edinilen bilgi düzeyini aşmak için öğrenenin bilişsel, duygusal, ruhsal ve sosyal becerileri bilinçli olarak hedef alınmaktadır. Deneyimsel eğitim kendine dönük değil tüm akademik alanlara uygulanabilecek bir yöntemdir.

Deneyimsel eğitim “öğrenenin doğrudan deneyimler yoluyla bilgi, beceri ve değerlerini oluşturduğu ve geliştirdiği bir süreçtir.” (Luckmann, 1996). Deneyimsel eğitim, dikkatli şekilde seçilmiş etkinlikler, analiz ve sentez ile desteklendiğinde oluşur. Deneyimler; öğrenenin inisiyatif kullanmasını, karar vermesini ve sonuçlardan sorumlu olmasını istemek üzerine tasarlanmıştır. Deneyimsel öğrenme süreci boyunca öğrenen aktif olarak soru sorma, araştırma, deney yapma, problem çözüme, sorumluluk alma, yaratıcı olma ve anlam çıkarma ile meşguldür. Öğrenenlerin bilişsel, entelektüel, duygusal, sosyal, ruhsal ve /veya fiziksel olarak olaya dâhil olmaları öğrenme işinin gerçek olduğuna dair bir algılama yaratır. Öğrenmenin sonuçları kişiseldir ve daha sonraki öğrenmelerin temelini oluşturur. Öğrenen kendiyle, diğerleriyle ve genel olarak dünyayla ilişkiler geliştirir. Eğitimci ve öğrenen; başarı, başarısızlık, macera, risk ve belirsizlik yaşayabilir, çünkü deneyim tasarlanabilirken deneyimin sonuçları kesin olarak bilinemez. Öğrenenlerin ve eğitimcilerin kendi değerlerini araştırma ve incelemeleri için fırsatlar oluşturulur. Eğitimcinin birincil rolü; uygun etkinlikler ayarlama, problemler ortaya koyma, sınırlar tespit etme, öğrenenleri destekleme, fiziksel ve duygusal güvenlik sağlama ve öğrenme sürecini kolaylaştırmayı içerir. Eğitimci öğrenmenin kendiliğinden oluşmasına destek verir. Bu nedenle eğilimlerinin, yargılarının, önyargılarının ve onların öğrenenleri nasıl etkilediğinin farkında olmaya çalışır. Öğrenme deneyimi doğal sonuçlarla, hatalarla ve başarılar yoluyla öğrenme olasılığını içerecek şekilde tasarlanır.

Deneyimsel Eğitim kavramı, Piaget’in *Bilişsel Gelişim Kuramı*, Gardner’in *Çoklu Zekâ Teorisi* ve Dewey’in *İlerici Eğitim Hareketi* gibi çeşitli davranışsal ve bilişsel öğrenme yaklaşımlarıyla ilişkilidir (Sakofs, 1985).

Piaget çocuklarda *Bilişsel Gelişim Kuramında* aktif öğrenme ve somut deneyimlerin bilişsel gelişime temel oluşturduğunu iddia eder (Kraft, 1990). Her aşama birbirinden ayrı ve farklı olarak sunulsa da hepsi bilişsel gelişme ve öğrenmeyi artırmak için dünyayla somut etkileşime bağlıdır. Yetişkinlerin de bilişsel gelişimlerine devam etmeleri için gerçek dünyayla somut etkileşime aynı şekilde gereksinim duydukları ileri sürülmektedir. Piaget’in düşünceleri çocukları ve yetişkinleri eğiten deneyimsel eğitimciler için son derece önemlidir. Çocuklar en aktif şekilde somut deneyimlerden

öğrenir. Biçimsel soyut düşünce becerisine sahip ergenler ve yetişkinler de yeni bilgiler edinmek için somut deneyimlere gereksinim duyarlar.

Gardner'ın Çoklu Zekâ Teorisi, her insanın yedi farklı zekâyâ sahip olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar mantıksal-matematiksel, sözel-dilbilimsel, bedensel-kinestetik, müziksel, görsel-uzaysal, kişiler arası ve kendine dönük zekâyı içermektedir. Birçok geleneksel öğrenim ortamı sadece mantıksal-matematiksel zekâyı öne çıkarırken deneyimsel öğrenimi de içeren ilerici öğrenim ortamları Gardner'ın tanımladığı yedi zekânın hepsini olmasa da birçoğunu harekete geçirmeye yönelik bir yapı sağlamaktadır.

John Dewey'in 20. yüzyılın ilk yarısındaki hem geleneksel hem de ilerici eğitim ile ilgili düşünceleri bilgi ve deneyim felsefesine dayanmıştır. Dewey'in eğitim konusundaki ilerici görüşlerinin temelinde, eğitimin "insana kendi potansiyellerini gerçekleştirme şansı ve bireye kendi usulünce keşfedeceği zengin ve iddialı bir ortam sunması" gerektiği fikri yatmaktadır.

Gardner, Dewey gibi Thoreau da, öğrenmenin etkisinin deneyimin içerdiği gerçeklik miktarı ve deneyim esnasında kullanılan duyu sayısına bağlı olduğunu fark etmiş ve şu sözlerle yaşayarak öğrenmenin önemini vurgulamıştır (Hunt, 1990):

*"...maden cevherini kazıp çıkarıp kendi bıçağını yapan, bunun gerektirdiği kadar okuyan çocuk mu yoksa üniversitede metalürji derslerine giren ve bu arada babasından değerli bir kalem hediye alan çocuk mu daha çok öğrenecektir? Kimin parmaklarını kesme ihtimali daha fazladır? Üniversiteyi bırakırken şaşırarak öğrendim ki ben navigasyon eğitimi almışım! Neden? Limana doğru bir köseyi dönsem bu konuda daha fazla bilgi sahibi olurdu..."*

Bilme, bir sınıfta oturup birinin bir konu hakkında konuşmasını dinlemekle ilişkili öğrenme sonuçlarından çok daha karmaşık bir süreçtir. Deneyimsel öğrenim veya deneyimsel eğitim ile ilişkilendirilen birçok etkinliğin harekete geçirilmesi, öğrenenin zihnini nasıl kullandığı ile ilgilidir. Yani deneyim, deneyimsel öğrenme süreci için önemliken aynı şekilde deneyimin üzerinde düşünme ve teori de önemlidir (Chapman, 1992).

### **Macera Eğitimi**

Üzerinde durulması gereken ikinci kavram macera eğitimidir. İnsanoğlu yeni topraklar, refah ve bilimsel bilgi arayışındaki seyyahların oluşturduğu kapsamlı bir tarihe sahiptir. Bu maceraların riski ve heyecanı şüphesiz deneyimin içsel bir parçasıdır. Benzer şekilde günlük hayatın içsel zorluklarıyla karşılaşan ve onları sönmek zorunda kalan insanlar da heyecan ve tehlikeyi tatmışlardır. Sanayileşmiş toplumun gelişmesiyle bu eski deneyimlerle ilişkilendirilen risk ve heyecanlar kaybolmuştur. Ancak

19. yüzyılın sonlarında macera deneyiminden elde edilmek istenen heyecan sadece macera isteğiyle peşine düşülen ayrı bir boyut haline gelmiştir.

Günümüzde macera eğitiminin temel düşüncesi, eğitimsel bir bakış açısı ile riskin kasıtlı olarak etkinliğin içine dâhil edilmesine odaklanır. Eğitim, endişe veren koşulda çözüm üretebilmekle ilgilidir (Miles, 1987). Tehlike ve risk bilerek ve isteyerek aranır. Tehlike ve risk düzeyinde öğrenenlerin davranışları da etkilidir. Fiziksel ve/veya duygusal zarar tehdidi, kontrol veya tahmin becerisinin azaldığı koşullarda ortaya çıkar. Zorlukla başa çıkma ile gözü kara olma arasındaki ayrımı yapmak için kontrol önemli bir etmen haline gelir, kendisine olan güveninin artması sağlar (Priest, 1991, Kızılkoca ve Bozkır,2020, Kızılkoca ve ark.2020,).

Açık alan macera deneyimlerinde yer alan risk, iki boyutlu olarak ele alınabilir. Doğal bir afet sonucu meydana gelen yaralanma veya ölüm riski, gerçek risktir. Ancak bir lunaparkta hız trenine binildiğinde oluşan risk, görünür risktir (Mortlock, 1973). Mortlock, macera deneyimini dört aşamaya ayırır. Bu tür bir deneyim ve ilişkili aşamaları bir deneyimin ne zaman verimli veya verimsiz olduğunu ayırt etmeye yardımcı olur.

**Rekreasyon:** Kişi normal becerilerinin altında katılmaktadır Duygu, beceri, zihin kontrolü ve odaklanma en alt düzeydedir. Fiziksel zarar korkusu yoktur.

**Macera:** Kişi durumun kontrolü altında olduğunu hisseder; deneyimlerini ve becerilerini bir teknik problemi çözümlenmek üzere kullanır. Kişi potansiyel olarak tehlikeli veya yabancı bir ortamda olmasına rağmen fiziksel zarar korkusu neredeyse yoktur. Hedefler çok düşük ayarlanmadığı gibi kişisel sınırlara çok yakın da değildir.

**Sınırdaki Macera:** Maceranın sadece biraz ötekisindeki aşamadır. Kişinin fiziksel zarar korkusu veya psikolojik stresi vardır ve artık durumun kontrol altında olduğunu düşünmemektedir. Şans ve hatırı sayılır bir çabayla kişi bu durumunun üstesinden gelebilir. Sonuç ile ilgili kesin bir belirsizlik vardır. Kişi deneyimden sonra bir hafiflik/rahatlama hissedebilir.

**Kaza:** Bu, kontrol dışında son aşamadır. Nihai şeklinde sonuç ölümdür. Bir tarafta ölüm ile ciddi yaralanma, diğer tarafta sınırdaki macera arasında farklı seviyelerde hem fiziksel hem de psikolojik zarar vardır. Fiziksel yaralanma olmadan kaza yaşamak mümkündür ve bazı hafif durumlarda öğrenme deneyiminin bir değeri olabilir; ancak korku son derece şiddetlidir, panik ve korku duygularına yol açtığında eğitimsel açıdan geçerliliğini yitirir.

Macera eğitiminde ister gerçek ister hayal edilmiş olsun riskin yönlendirilmesi ve insanların yaşamlarının tehlikelere maruz bırakılması ile ilgili ahlaki konular tanımlanmıştır. İyileştirme gücü olan her program aynı



şekilde incitme gücüne de sahiptir. Bu nedenle risk merkezli eğitim programları her zaman akıllıca kullanılmalıdır.

Macera eğitiminin öncelikli amacı, insanlara kendilerini ve birbirlerini öğrenmenin bir yolu olarak açık alan becerileri öğretmektir. Daha öncesinde aşılabilir görünen engellerin üstesinden gelerek kişiler kendi sınırları, mevcut yetenekleri hakkında ciddi oranda bilgi edinirler ve gelişmiş bir benlik kavramı ve bağımsızlık duygusu elde ederler. Bazı engelleri içeren etkinliklerde ekip çalışmasının sonucunda işbirliği, iletişim, güven ve problem çözme gibi becerileri kazanırlar. Macera sırasında korku, değişim ve belirsizlik ile başa çıkmayı öğrenerek insanların kendi günlük yaşamlarında da kullanabilecekleri başarı stratejilerini öğrenebilirler. Macera eğitiminden elde edilen kazanımların gündelik yaşama aktarımını etkin şekilde sağlayabilmek için benzetmeler kullanılmaktadır. Kaya tırmanışı yaptığınız arkadaşınız ile paylaştıklarınız günlük yaşamınızda size destek olması için birine güvenmek becerisini kazandırabilir ve kişisel ilişkilerinizde bazı duygusal riskleri alma konusunda size güven verir.

Hahn'ın düşünceleri ve deneyimleri macera eğitimi kavramına esin kaynağı olmuştur. Bu düşüncelerin etkisi sonucunda Almanya, İskoçya, Galler, İngiltere ve Birleşik Devletler'de vatandaşlık sorumluluklarını, güdülenmeyi, disiplini, fiziksel uygunluğu geliştirmek amacıyla açık alan macera eğitim programları ve toplumsal rekreasyon projeleri gerçekleştirilmiştir. Hahn'ın macera kavramı hiçbir zaman özel bir heyecan olarak görülmemiş aksine kişinin konulan hedef doğrultusunda fiziksel ve duygusal olarak güçlendiği ve sonuçta toplumu değiştirmek üzere ilham veren sosyal bir bakış açısıyla ele alınmıştır (Egan, 1994).

Macera eğitiminin hedeflerine ulaşmak için bir vahşi/yaban yaşam ortamının şart olmadığına dikkat çekilmektedir. Macera sürecinin ortaya koyduğu stres ve zorluklarla başa çıkarak, kişisel gelişimin desteklenmesi her türlü ortamda sağlanabilir. Her ne kadar macera eğitimleri geleneksel olarak macera eğitimi için vahşi doğayı uygun ortam olarak görseler de yapay ortamlar da kullanılmaktadır.

### **Doğa Eğitimi**

Deneyimsel eğitimin bir kolu olan doğa eğitimi, kökeni ve öğrenim amaçlarıyla macera eğitiminden farklıdır. Doğa eğitiminin öğrenim amaçları öğrenenin doğanın mucizeleri ile ilgili bir bilinç, tevazu ve kişisel yetkinlik geliştirmesini içermektedir. Doğa eğitimi “doğayı son derece az bir rahatsızlık vererek öğrenmek düşüncesi üzerinde yoğunlaşır.” Geçtiğimiz yerlerdeki izler, doğanın kendisini mevsimsel olarak yenilemesi sırasında kaybolmalıdır. Doğayı kanunlarla koruma altına almak, ne yapması gerektiğini bilen kişinin onu yapacağını garanti etmez. İnsanlar sorumluluk sahibi doğa davranışları sergilemediği sürece kanunların bir değeri olmayacaktır.

Drengson (1980) doğada seyahati içeren herhangi bir açık alan etkinliğinin yaşamlarımız hakkında nasıl önemli dersler verdiğini anlatan felsefi bir bakış açısı sunmuştur. Doğada seyahat sanatı, yanımızda taşıyacaklarımızla ilgili yaptığımız seçim, rahatlık, güvenlik ve taşınabilir bir yük ile istikrarlı şekilde sürdürüldüğünde teşvik edici olabilir. Uzun saatler kürek çekerken veya ağır bir yükü patikada ilerlerken vücudun ritmik ve devamlı hareketleri kişinin kendi etkinliklerini ayarlama becerisini takdir etmesini sağlayacaktır. Doğal unsurların tahmin edilemeyen özellikleri, doğayı kontrol ettiğimize dair olan yanılsamamızı anlamamıza yardımcı olacaktır. Kent yaşamının dikkat dağıtan unsurlarından ve programlarından uzak olduğunda kişi kendini ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak bütünlüklü bir varlık gibi deneyimleme becerisine sahiptir. Drengson, doğada seyahat sanatının verdiği derslerin unutulmayacağını ve coğrafya ile sınırlı olmadığını tam tersine tüm yaşamımıza sızdığını ve sonunda kişinin “günlük yaşamında da doğa yürüyüşçüsü” olacağını ileri sürmektedir.

Çevre eğitimcileri, bilim ve teknolojinin yarattığı çevre sorunlarını yine bilim ve teknolojinin çözeceği yönündeki teknokrat bakış açısı ile çevre konularını açıklama ve rasyonalize etme tuzağına düşmüşlerdir. Temel bilimlerin gerçeğin objektif ve rasyonel bir disiplini olduğu yönündeki inanış ve bu bakış açısına ilişkin didaktik öğretim yöntemleri, doğal çevreyle ilgili vatandaşlar yetiştirme konusunda başarısız olmuştur. Robottom (1991), bilim-teknoloji-toplum adlı daha yeni bir eğitim şeklini desteklemektedir. Bu eğitimin temeli; bilimsel içerik, teknoloji, beceriler ve toplumun öğretilerek doğal çevreye duyarlı vatandaşların yetiştirilmesine dayanmaktadır.

Doğa herkes için bir öğrenme yeri olarak düşünülmemelidir. Dewey'nin (1938) belirttiği gibi “her gerçek eğitimin deneyim yoluyla gerçekleştiği inancı, her deneyimin gerçek ve eşit şekilde eğitici olacağı anlamına gelmemektedir.” Kişinin doğanın içinden geçip deneyimden hiçbir şey öğrenmemesi mümkündür. Doğa eğitmenleri kişiyi doğaya bırakarak sonuçta öğreneceklerini veya öğrendiklerinin doğal olarak çevreye bağlı olduğunu farz etmekten daha fazlasını yapmalıdır.

Kaplan ve Talbot (1983) doğa zorluklarıyla baş etme programını analiz ettiler. Bu program başlangıçta fiziksel güç isteyen eğitime yönelik etkinliklerin üzerinde durmakta sonrasında sadece doğada olma ve doğa ile etkileşime geçme fırsatları bunların yerini almaktadır. Fiziksel açıdan zorlu etkinliklerden uzaklaşmanın katılımcıların elde ettiği faydaları hiçbir şekilde azaltmadığı görülmüştür. Bu sonuç, etkinliklerin değil etkinliklerin yapıldığı çevrenin/doğanın birincil bir rol oynadığını, doğada öğrenme potansiyelinin deneyimin hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış öğeleriyle artacağını ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle liderlik doğada veya herhangi bir sıradan deneyimde öğrenme kapasitesinin farkına varılmasını gerektirmektedir.

Bu aşamada doğal çevrelerle etkileşime giren bireyler üzerinde durmak gereklidir. Liderlik teorisi ve grup gelişim teorisi bu etkileşimlerin dinamik doğasını anlamak için kuramsal bir yapı sağlamaktadır.

### **Liderlik Teorisi ve Grup Gelişim Teorisi**

Herhangi bir anda en uygun liderlik tarzını seçme yargısı etkin liderliğin en önemli unsuru olarak düşünülmektedir. İncelenen açık alan rekreasyon çalışmalarının çoğu mantıklı muhakeme ve karar vermeyi bir açık alan liderinin en çok istenen özellikleri olarak tanımlasa da lider-takip eden ilişkisinin dinamiklerinin muhakeme ve alınan kararları nasıl etkilediğini açıklamamaktadır. Benzer şekilde, kavramsal becerileri öğretmeye yönelik sistematik bir yaklaşım da net şekilde geliştirilmemiştir.

Bu çalışmaların küçük bir kısmı, kişiler arası dinamiklerin kavramsal beceriler üzerindeki etkilerine dikkat çekmekte ve bu becerilerin nasıl geliştirileceğine dair yöntemler içermektedir. Liderlik Teorisi ve Grup Gelişim Teorisi, hem kavramsal hem de kişiler arası liderlik becerileri geliştirmek için teorik bir içeriğin yani insan davranışının daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır.

Liderlikte özellik teorileri, lider olunmadığını ama doğulduğunu iddia etmektedir. Miras alınan kişilik özellikleri liderlik potansiyelini belirler ve insanların bu bireyleri liderler olarak tanımasını sağlar. “İdeal lider,” ideal açık alan liderinin istenen özelliklerini tanımlamaya çalışmaktadır. Ancak bu özelliklere sahip olmak liderlik yapma becerisini mutlaka garanti etmemektedir. Liderlik daha çok, bu özelliklerin lideri takip edenlerin etkinlikleri ve amaçlarıyla etkileşime girme olasılığına bağlıdır. Liderlikte özellik teorilerinin artık güncelliğini yitirdiği kabul ediliyorsa da liderliğin daha iyi anlaşılabilmesi için liderlik literatürüne dahil edilmeye devam edilmektedir.

Davranışsal liderlik teorileri liderin sergilediği karar verme davranışlarını temel alır. Liderlik tarzı, otoriterden demokrasiğe oradan laissez-faire’e (bırakınız yapsınlar), üretim-merkezli den katılımcı-merkezliye, lider kontrolünden grup kontrolüne kadar çok farklı şekilde ifade edilmektedir. Liderlik tarzı, liderin kendisini takip eden kişileri karar alma sürecine ne kadar kattığı veya katmadığına göre isimlendirilir.

Lewin, Lippit ve White’in (1939) yaptığı bir seri çalışma otoriter, demokratik ve laissez faire tarzı liderliklerin katılımcı davranışı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Altı haftalık bir süre boyunca erkek çocuk katılımcıları tek tek farklı liderlik özelliklerine maruz bırakılmışlardır. Otoriter liderlik katılımcının kendiliğindenliğini ve yaratıcılığını sınırlamışken, laissez-faire tarz onların isteklerini ve bir amaca sahip olma duygularını azaltmıştır.

Özellik ve davranışsal liderlik teorilerinin aksine grup liderlik teorilerinde lider-takipçi ilişkisinin etkileşimsel yapısı ve bunun liderlik süreci üzerindeki etkisi ön plana çıkarılmıştır. Liderin takipçinin davranışları ile ilgili beklentisi ve liderin takipçi ile etkileşimi çok önemlidir. Bunun tersi de aynı şekilde doğrudur. Bu nedenle liderin iyi olması lider ile takipçileri arasındaki görevdeş (sinerjik) bir ilişkiye bağlıdır. Hersey ve Blanchard (1988)'in çalışmalarına dayanarak Jordan (1989), liderlik tarzı üzerinde lider ve takipçinin beklenen rol-davranışları ile birlikte koşulun önemli olduğunu kabul etmiştir. Jordan tarafından geliştirilen kapsamlı etkileşim beklentisi (KEB) modeli bu üç unsurun bileşkesini içermektedir. En uygun liderlik tarzını belirleyen faktörler, liderin ve takipçinin beklentileri ve koşullardır. Bell (1995) ve Watson (1996), takipçiler ve liderler üzerine yaptıkları araştırma sonucuna göre, bir açık alan liderinin inanılabilirliğinin doğal dünya hakkında her sorulana cevap verebilecek ansiklopedik bir bilgiye sahip olmasıyla eşdeğer olduğunu ileri sürmüşlerdir. Liderin herhangi bir soruya cevap veremediğinde inanılabilirliğinin devam etmeyeceğini belirtmişlerdir. Böyle bir durumda liderin güvenilirliği en azından sallantıda olur ve inanırlık bir kere kaybolduğunda tekrar oluşması kolay olmaz. Bu rol beklentilerine cevap olarak lider bilinmeyen bitkiden uzaklaşabilir veya tanıyamadığı kuşun ötüşünü duymamış gibi davranabilir ancak bu durumda soruyu soranla beraber öğrenme fırsatını kaçırmış olur. Ama lider, öğretmen veya bilgi satıcı rolünden kurtulduğunda ve öğrenen rolünü üstlendiğinde liderin güvenilirliği öğrenmeye yönelik yaşam boyu sürecek bir beceriye bağlı hale gelir. Bu olduğunda liderin model teşkil ettiği öğrenme süreci takipçi tarafından geçerli bir lider davranışı olarak kabul edilir. Mitten (1995), takipçi kendisini örneğin doğadaki bir kano gezisinde genelde olduğu gibi çaresiz ve bağımlı hissettiğinde lider ve takipçi arasında ortaya çıkan güç farkını işaret etmiştir. Bu sürede, takipçi liderin kendisine olumlu bir deneyim sağlayacağı inancı ile liderin emirlerine uyup işbirliğine girme eğilimi içindedir. Lider, takipçinin bu eğilimlerini fark etmelidir. Takipçilerin lider ile ilgili algıları ve beklentilerinin hem takipçi hem de liderin öğrenme deneyimi üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Grup liderliği teorilerinde tanımlanan beklenen rol-davranışlar liderlik sürecine ya olumlu şekilde yardımcı olur ya da onu sınırlar.

Koşulsal (Durumsal) liderlik teorisi, liderin katılımcıların verilen görevi tamamlamaya yönelik ilgisini temel alır. Koşulun gerektirdikleri ile takipçilerin olgunluk seviyesine göre görev davranışları lider tarafından vurgulanır. Takipçilerin olgunluk seviyesi, takipçilerin güdülenme ve hazır olma (yetkinlik) düzeyini anlatır. Bu iki unsura göre takipçilerin kendi davranışlarını yönetme sorumluluğunu alıp alamayacaklarına karar verilir. Grubun ya da kişinin olgunluk seviyesini ve görevin gerektirdiklerini saptayan lider, uygun liderlik tarzını seçer. Takipçiler istekli ve hazır olmadıklarında onlara ne yapmaları gerektiği söylenmeli, hazır olduklarında ama

istekli olmadıklarında ikna edilmeli, istekli olduklarında ama hazır olmadıklarında katılmaya teşvik edilmeli ve takipçiler hem hazır hem de istekli olduğunda görev dağılımı yapılmalıdır.

Koşulsal Açık Alan Liderliği Teorisi (Walzak & Priest, 1993), davranışsal ve durumsal (koşulsal) liderlik teorilerinin özelliklerini bir araya getirerek açık alan liderliğinin benzersiz özelliklerine işaret etmeye çalışmaktadır. Lider ve takipçilerinin rol beklentilerinden ziyade koşulların üzerinde durur. Liderin görevi tamamlama ile ilgili, liderin grup ile ilgili ve liderin çevrede mevcut olası tehlikelerden kaynaklanabilecek sonuçlarla ilgili endişeleri, liderlik tiplerinden (otoriter, laissez faire veya demokratik) hangisinin tercih edileceği üzerinde etkilidir.

Liderlik teorisiyle ilgili bilgiler, deneyimi yorumlamak ve tartışmak için bir ortam sağlayacaktır. Ancak liderlik teorilerinin tek başına araştırılması liderlik olgusunun karmaşıklığını tamamen açıklamayacaktır. Grup Gelişim Teorisinin bilinmesi liderlik sürecinde grup dinamiklerinin etkisinin anlaşılması için önemlidir.

Grup Gelişim Teorisi, bireylerin oluşturduğu küçük grupların beraberlikleri sürdükçe çok sayıda gelişim aşamalarından geçeceklerini ileri sürer. Tuckman (1965) bu aşamaları şöyle açıklamaktadır: Oluşma, heyecanlanma, normalleşme, harekete geçme.

*Oluşma:* Katılımcıların grupta olmak isteyecekleri kendilerini güvensiz hissettikleri ve kendilerinden ne beklendiğini anlamaya çalıştıkları zamanı anlatır. Görevi üstlendiklerinde ne yapacaklarını onlara söyleyecek bir lidere gereksinim duyarlar; liderin kendilerine yön ve yol göstereceğine güvenirlir.

*Heyecanlanma:* Grup üyelerinin, grup ve liderin etkilerine karşı durmaya başladıkları bir süreyi temsil etmektedir. Lidere karşı inançlarını yitirirler ve liderin eylemlerini ve fikirlerini açık bir şekilde eleştirirler.

*Normalleşme:* Grup normlarına ve beklentilerine bağlılığın tekrar oluşmasının gerçekleştiği aşamadır.

*Harekete Geçme:* Grup üyelerinin grup hedeflerini gerçekleştirmek için işbirlikçi şekilde çalıştıkları etkinlik ve uzmanlık aşamasıdır.

Diğer taraftan Jones (1973) bireylerin oluşturduğu küçük bir grubun göstereceği kişisel ilişkilerin dört aşamasını tanımlamış ve her aşamadaki kişisel ilişkiyi en uygun bir “işlev” ile eşleştirmiştir. Buna göre bağımlılık-oryantasyon, çatışma-organizasyon, uyum- bilgi akışı ve karşılıklı dayanışma-problem çözme ikilileri oluşur. Görüldüğü gibi Tuckman ve Jones’un grup gelişimi ile ileri sürdükleri aşamalar arasında uyum vardır. Grup Gelişim Teorisinin iyi şekilde anlaşılması liderin en uygun liderlik ve karar verme tarzını seçme konusundaki muhakemesini güçlendirecek

ve grubun gelişimi doğru liderlik tipinin kullanımıyla desteklenebilecektir.

Etkinlik boyunca grubun liderden istediklerinde bazı oynamalar olacaktır. Bilinçli olarak en uygun liderlik tipini seçme ve benimseme muhakemesine ve esnekliğine sahip açık alan lideri, belli nedenlerden dolayı özellik teorileri dışında tüm liderlik teorilerince desteklenecektir. Liderlik ve Grup Gelişim Teorisi takip, karar verme, kavramsal ve kişiler arası ilişki becerilerinin gelişimi için bir ortam sağlar. Bu açıdan Liderlik ve Grup Gelişim teorisi açık alan liderliğinin hem kavramsal becerilerini hem de kişiler arası ilişki becerilerini destekler.

### **Açık Alan Liderliği**

Açık alan liderliği için yapılan bazı tanımlar şunlardır:

“Açık alanda bir grup katılımcıyı organize etme, onlara gerekli talimatları verme, gözetme veya genel olarak onlarla ilgilenme sorumluluğunu aktif olarak sağlama sürecidir.”

“Macera eğitimi arayışıyla ilişkili olarak bir grubun hedeflerine ulaşması için karar, eylem ve değerlendirme sorumluluklarını alma sürecidir.”

“Doğa veya macera içinde grubun öz-kimliğini, birlikteliğini, amacını ve/veya etkinliğini güçlendirme sürecidir.”

Cain (1991), açık alan liderliğini izah ederken “liderlik eğitimi” ile “liderlik gelişimi” arasında fark olduğunu işaret etmektedir. Liderlik eğitimi bir işin nasıl yapıldığına cevap verirken liderlik gelişimi bir işin nasıl yapılabileceğine, neden yapıldığına ve ileride nasıl uyarlanabileceğine cevap arar. Liderlik eğitimi durağan kuralcı bir yaklaşımı vurgularken liderlik gelişimi açık alan liderinin herhangi bir durumun gerektirdiği özel taleplere karşılık vermesini sağlayacak esnek bir yaklaşımı vurgular. İdeal açık alan liderini tanımlamakta kullanılan birçok terim bulunmaktadır: lider, öğretmen, eğitimci, eğitmen, açık alan uygulama uzmanı, güvenlik gözetmeni, sınır koyucu, yönetici, rehber, danışman, rol model ve akıl hocası. Farklı yetenek, bilgi ve beceriler bir grubun açık alandaki öğrenme deneyiminden sonuna kadar sorumlu bir kişi için gerekli olan unsurlar olarak sunulmaktadır. Aynı zamanda açık alan liderinin yukarıda bahsedilen özellikleri gereken herhangi bir anda sergileme becerisine sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Ringer (1994), çeşitli açık alan macera programlarını açık alan liderinden istenen insani etkileşim rolleri ile ilişkilendirmiştir. Liderlerin insani etkileşim rolleri “temel” ve “uzmanlaşmış” yetkinlikler olarak sınıflandırılmıştır. Temel yetkinlikler yeterli fiziksel ve psikolojik güvenlik sağlayıp gruba esin verirken uzmanlaşmış yetkinlikler eğitimsel açıdan zengin veya iyileştirici öğrenme deneyimlerine olanak sağlamak için gereklidir. Diğer taraftan Teschner ve Wolter (1990), çalışanların yetkinliğinin bir programın başarısındaki unsurlardan sadece biri olduğunu

iddia etmiştir. Öğrenen ve çalışan personel sayısı, tek tek öğrenenlerin doğası (duygusal açıdan rahatsız veya zihinsel engelli), malzeme, süre ve hız dikkate alınması gereken diğer etkili unsurlardır.

### ***Açık Alan Liderinde Gerekli Beceriler***

Açık alan liderlerinde aranan beceriler çok sayıda araştırmanın konusudur. Bu araştırmalarda genel amaç, etkin açık alan liderliği için gereken becerilerin tanımlanması, önemli görülen becerilerin tespit edilmesi ve bu liderlik becerilerini etkin şekilde geliştirmenin yollarının aranması olmuştur. Liderliğin bazı yönleri daha öne çıkarılmaktadır: Teknik beceriler, kavramsal beceriler ve kişiler arası beceriler.

#### ***Teknik Beceriler:***

Katılımcıların fizyolojik gereksinimlerini karşılamak için açık alan liderinde olması beklenen becerilerdir (Maslow, 1980 ). Doğada yapılacak bir kano yolculuğu için açık alan lideri vücut ısısını düzenleme, ısınmak için ateş yakma, çadır kurma, bir acil durum barınağı hazırlama ve doğada kano yolculuğunun gerektirdiği yüksek enerji değerlerini sağlayacak beslenme bilgisine sahip olmalıdır. Yön bulma, doğada arama, cankurtarma, ilk yardım ve tahliye etme yolları hakkında bilgi ve deneyim de bunlara ilave edilebilir. Çok somut olmaları nedeniyle en öncelikli öğretilen ve kolayca değerlendirilebilen beceriler olarak kabul edilir dolayısıyla en gerekli beceri olarak ilk sırada yer almaktadır. Doğal olarak açık alan liderliği programlarında üzerinde en çok durulan becerilerdir. Teknik becerilerin kazanılmasına çok önem verilse de teknik beceriler tek başına bir lider yaratmaz. Kanonun nasıl kullanılacağını bilmek motor beceri ile kano yapmanın nasıl öğretileceği liderlikte teknik beceri ile ilgilidir. Bu farklı becerilerin ayrı ve özel liderlik eğitim programları yoluyla kazandırılması gerekmektedir.

#### ***Kavramsal Beceriler:***

Muhakeme (yargılama), ardıardına gelen unsurlardan biri veya bir kaçını karşılaştırıp ayırt ederek bir karar oluşturma sürecidir. Mevcut sorunları kavrama, beklenmeyeni bekleme, seçenekleri analiz etme ve yaratıcı şekilde problem çözme becerisidir. Doğru muhakeme, daha önceki muhakeme sonuçlarını (iyi veya kötü), başarıları, başarısızlıkları analiz etme ve ileride karşılaşılabilecek durumlar için bu analizleri kullanarak sentez oluşturmayı akla getirmektedir.

Birer kavramsal beceri olan muhakeme ve karar verme becerileri açık alan liderliğinde son derece önemlidir. Muhakeme ve karar verme becerileri tüm diğer becerilerin ifade edilmesini, davranışı ve değerlendirmeyi, sentezlemeyi sağlayan katalizör faktör olarak adlandırılmaktadır. Swiderski (1987) kavramsal becerilerin, somut beceriler gibi gösterilebilir, öğre-

tilebilir ve ölçülebilir olduğunu savunmuş ancak çok az açık alan liderlik eğitim programının muhakeme yetkinliğini analiz etme ve öğretme becerisine sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Etkin liderlik için önemli beceriler; etkinlik ve güvenlik becerileri, organizasyonel beceriler, eğitimsel beceriler, danışmanlık becerileri ve deneyimden kaynaklanan muhakeme becerisidir. Deneyimden kaynaklanan muhakemenin kabul edilmiş bir tanımı şu şekildedir: Bilinmeyen, eksik veya belirsiz bilgiyi tamamlamak için eski deneyimleri akla getirme ve problem çözme sürecinin devam etmesine izin verme (Priest, 1993). Her ne kadar deneyime-dayalı muhakeme diğer tüm yetkinlikler için “birleştirici öge” olarak düşünülse de katılımcılar açısından etkinlik ve güvenlik becerileri önceliklidir. Liderlik uzmanlarıyla yürütülen bir araştırmada, katılımcılardan on dört özelliği (7 beceri ve 7 öznitelik) sıralamaları ve değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, katılımcıların güvenlikle ilgili endişelere ilk sırada önem verdiklerini göstermektedir. Güvenlik becerileri, grup yönetme becerileri, problem çözme becerileri, duygudaşlık ve deneyime dayalı muhakeme açık alan liderlerinin en önemli 5 unsuru olarak sıralanmıştır (Priest, 1997). Başkalarının farkında olma ve empati, grup yönetme becerileri ve problem çözme becerilerinin sıralamadaki yerleri açık alan eğitimi alanında soyut becerilerin gittikçe artan öneminin bir göstergesi olarak değerlendirilmiş, deneyim kazanma olanağı son derece önemli olarak görülmüştür.

### ***Kişiler Arası İletişim Becerileri:***

Kişiler arası iletişim becerisinin önemini onaylayan çok sayıda araştırma vardır. Swiderski (1987), açık alan liderliğinin gelişiminde çoğunlukla göz ardı edilen kişiler arası iletişim becerilerinin çok önemli olduğunu ileri sürerken somut becerilerin liderlik becerileri arasında en açık dolayısıyla en kolay öğretilen ve değerlendirilen beceriler olduğunu bu nedenle açık alan liderlik eğitim programlarında genelde üzerinde çok fazla durulduğunu belirtmektedir. Soyut becerileri öğretmek ve ölçmek zordur çünkü soyut becerilerin birçok yönü elle tutulamayan özelliklere sahiptir.

Açık alan liderleri gerçeği yorumlamazlar. Öğrenenlerin kendi deneyimlerinden geçerli ve anlamlı sonuçlar çıkarabileceklerine inanırlar. Liderler, öğrenenlerin başarısını sağlamak için gerekli yapıyı asgari olarak sağlarlar, öğrenenlerin etkinlik ve etkinliğin eğitime yönelik özellikleriyle bağlantı kurmalarına yardım ederler. Düzgün uygulandığında öğrenenler liderin rolünün farkında olmazlar diğer taraftan kendi başarılarına olduklarında yapabileceklerine göre çok daha fazlasını başarırlar (Chapman, 1992).

Dewey (1938) lideri, liderin rolünü tamamen yok etmeden öğrenenlere bireysel özgürlük sağlayan esnek bir öğrenme ortamı tasarlamaktan sorumlu kişi olarak tanımlamıştır. Deneyim, kişisel olmayı sağlayacak ser-



bestliği tanıyacak kadar esnek olmalı ancak liderin gücünü sürekli gelişimi yönlendirecek şekilde hissettirecek sıklıkta olmalıdır. Bazı açık alan liderleri bu rol tanımlarının bir yansıması olarak lider terimini yerine rehber terimini kullanmayı tercih etmişlerdir (30). Liderlik rolünün yukarıdaki tanımı genelde felsefik ve müphem ise de açık alan liderliğinde katılımcının özgün (otonom) ve sorumluluk bilinciyle yönlendirilmesi kişiler arası iletişim becerisi olarak değerlendirilmiştir. Liderlikte kişiler arası iletişim becerisi; sosyal, psikolojik ve iletişimle ilgili öğeleri içerir. Bu yönüyle insan ilişkileri becerileri olarak da ifade edilmiştir. Sosyal öğeler grup dinamiklerinin korunmasını, çatışmaların çözümlenmesini, başkalarının gereksinimlerine hassasiyet gösterilmesini ve bireysel gelişim için olanak sağlanmasını içerir. Psikolojik öğeler bir güven ortamının yaratılmasını, güdülenmeyi, stres yönetimini, zihinsel ve duygusal güçlü tarafların değerlendirilmesini içerir. İletişim öğeleri ise grup önünde konuşmak, sözel olmayan vücut dilini yorumlamak, anlatım yaparken dinleme, tepki verme ve öğretme yoluyla bilgi aktarma becerisini içerir (Swiderski, 1987; Phipps & Swiderski, 1989).

Açık alan liderleri artık teknik uzman yerine “insan davranışlarını yöneten, psikolojik eğilimleri” sezebilen insan ilişkileri uzmanı olarak tanımlanmaktadır. Takipçiyle olumlu ilişkiler kuran ve takipçinin duygusal ve öğrenme gereksinimlerini anlayabilen insan ilişkileri uzmanı, takipçi için duygusal açıdan tatmin edici bir açık alan öğrenme deneyimi yaratabilir.

Hug (1986), lider-takipçi ilişkisinde yetenekli liderin ortaya koyması gereken sekiz eylemi şu şekilde belirtmektedir:

- ✓ Öğrenenlerle destek verici nitelikte bir iletişim ilişkisi kurar ve devam ettirir,
- ✓ Öğrenenin doğal merakını, yaratıcılığını, öğrenme ve gelişme arzusunu destekler,
- ✓ Gelişim düzeyine göre öğrenenin gerçekçi ama zorlayıcı hedefler koymasına yardımcı olur,
- ✓ En üst düzeyde öğrenme olmadığında öğrenene müdahale eder,
- ✓ Öğrenenin işbirliği ve rekabet içeren öğrenme etkinliklerine etkin şekilde katılmasına yardım eder,
- ✓ Öğrenenin geçmiş deneyimlerle ilgili basılı ve basılı olmayan kaynaklara ulaşmasına, kullanmasına ve değerlendirmesine yardımcı olur,
- ✓ Öğrenenin başarılarından bireysel tatmin elde eder,
- ✓ Kişisel değer ve gelişim hakkında sürekli olarak olumlu bir yaklaşım gösterir.

Mitten (1995), dil ve eylemleri kullanım tarzıyla açık alan liderinin nasıl sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebileceğini açıklayarak bunu bir adım öteye taşımaktadır. “Kişisel Onaylama Teknikleri” kişinin kendine güvenini oluşturmayı amaçlayan destekleyici mesajlardır. Başlangıç olarak, “Burada olduğunuza sevindim” veya “Sizi tanıyor olduğuma sevindim” gibi katılımcıların orada bulunmasından duyulan memnuniyeti yansıtan mesajlar, gülümseme, karşındakinin ismini kullanma, sorulara cevap verme ve bilgi paylaşımı, takipçilerin yeni ortamlarına daha hızlı ve rahat alışmalarına yardımcı olur. Daha sonra “*tüm malzemeleri zamanında yüklememize yardım etmedeki desteğin için teşekkürler veya çadırları kurmamıza yardım edip, akşam yemeği hazırlığına erken başlamamızı sağladığın için teşekkürler*” gibi eylemleri öven mesajlar davranışları destekler. Bunlar, takipçiler belirli bir derece rahatlık ve deneyim kazandığında kullanılır. Lider son olarak; yemek pişirme, doğaya en az zarar verme, kamp kurma teknikleri hakkında bilgi verdikten ve takipçi bir grup olmayı hissettikten sonra gelişimle ilgili mesajlar verir.

Açık alan liderliği becerileri çoğu zaman bilişsel ve eylemsel öğelerin ötesine geçmektedir. Bu nedenle, liderlik sürecinde, takipçinin duygusal deneyimi yerine liderin duygusal deneyimi vurgulanmaktadır. Kendi duygusal ve öğrenmeye yönelik gereksinimlerini anlayan ve karşılayan liderler, öğrenen için de duygusal açıdan tatmin edici öğrenme deneyimi yaratma becerisine sahip olurlar. Açık alan liderlik becerilerinin bilişsel, duygulanım ve eylemle ilgili önemli unsurları aşağıda belirtilmiştir:

#### Güvenlik Açısından

- ✓ *Bilişsel*: Mevcut duruma uygun güvenlik prensiplerini kullanır.
- ✓ *Duygulanım*: Liderin o anki durumla ilgili özgüven düzeyi, endişeleri ve önsözleriyle ilgilidir.
- ✓ *Eylem*: Bilgi toplar, sınırları belirler.

#### Eğitim Açısından

- ✓ *Bilişsel*: Eğitim ve öğrenim teorisi bilgisi/deneyimsel öğrenmeyi destekler.
- ✓ *Duygulanım*: Her katılımcının nasıl öğrendiğine dair merak, katılımcıların gelişiminden heyecanlanma duygusu.
- ✓ *Eylem*: Katılımcıların gereksinimlerini anlama, her katılımcıya anında cevap verme.

#### Yönetim Açısından

- ✓ *Bilişsel*: Öz ve grupla ilgili süreçleri bilme, olumlu deneyim yaratmak üzere grubun potansiyeline değer verme.

✓ *Duygulanım*: Katılımcıların özyetkinliklerine güvenme, bir grup bağlamında kendini ve diğerlerini destekleme.

✓ *Eylem*: Grubun hedefine doğru hareket etmesini sağlayacak şekilde konuşma, davranma, hareket etme ve dikkatleri yönleltebilme.

#### İletişim Açısından

✓ *Bilişsel*: Kendini anlama, insan ilişkileri konusunda bilgili olma.

✓ *Duygulanım*: Bireyin kendi gereksinimlerini ifade etme ve karşılamanın yanı sıra, başkalarının gereksinimlerini karşılamaktan da mutluluk duyma.

✓ *Eylem*: Katılımcının dünyasına dâhil olabilme, önemli gerçekleri ve duyguları iletirken katılımcılarının endişelerini ifade edebilmesini sağlama.

#### Deneyim Eğlence ve Macera Açısından

✓ *Bilişsel*: Macera deneyimiyle ilgili kişisel bilgi veya mevcut değer.

✓ *Duygulanım*: Doğal yaşamın son derece hoş ve değerli olanaklar sağlama kapasitesinden keyif alma.

✓ *Eylem*: Katılımcıların dünyasına dahil olma, onları yönlendirme ve macerayı ilk elden tatmaları için onların içindeki dürtüleri harekete geçirmeye yönelik model oluşturma.

Ringer (1994) ve Hug (1986); liderin ilham vermesi, özgün ve sahici olması, bir tür canlılık sağlaması gerektiğini vurgulayan modası geçmiş liderlik öznitelik teorilerini tekrar canlandırmışlardır. İş yapmak için gereken tüm bilgi ve teknik becerilere sahip olduğu halde sıkıcı ve sönük bir açık alan lideri ile yaşadığımız bir deneyimin çok kalıcı olmama olasılığı vardır. Diğer taraftan liderin bu kişilik özelliklerinin lider-takipçi ilişkisinin iletişim dinamiklerini olumlu yönde etkilediği ileri sürülse de bu özellikler liderlik seçimi, gelişimi ve değerlendirme süreçlerinin bir unsuru ya da bir liderlik özelliği olarak küresel anlamda tanınmamaktadır.

Kavramsal becerilerde olduğu gibi, kişiler arası iletişim becerilerinin doğal olarak mı oluştuğu veya öğrenildiği konusunda kesin yargılara varılamamıştır. Bazı liderlerin soyut becerilerle ilgili doğal bir yetenekleri vardır; statüden kaynaklanan zorlayıcı gücün gereksiz kullanımı olmadan grubun saygısını kazanır ve sürdürürler. Ancak liderlerin kişiler arası iletişim becerilerini tam anlamıyla geliştirebilmesi için açık alan liderlik eğitim programları, eğitim, psikoloji, felsefe, danışmanlık, sosyoloji, iletişim, spor, rekreasyon ve iş yönetimi gibi alan bilgilerini yeterince kapsmalıdır (Swiderski, 1987).

## KAYNAKLAR

- Bell, A. (1995). The touch of a chickadee: transforming attitudes to nature. *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 7(2), 5-11.
- Cain, K. (1991 ). *Judgement and decision-making ability*. In D. Cockrell (Ed.). *The Wilderness Educator: The Wilderness Education Association Curriculum Guide*. pp. 13-34. Merrillville: ICS Books.
- Chapman, S. (1992). What is the question? *The Journal of Experiential Education*, 15(2), 16-18.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: MacMillan Publishing Co.
- Drengson, A.R. (1980). *Wilderness travel as an art and as a paradigm for outdoor education*. *Quest*, 32 (1), 110-120.
- Egan, T. M. I. (1994). Samaritan leadership. *Journal of Experiential Education*, 17 (2), 13-17.
- Hersey, P., & Balnchard, K. H. (1988). *Management of Organizational Behaviours Utilizing Human Resources* (fifth edition). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Hug, J. (1986). Leaders of learners: eight essential capabilities. *Journal of Outdoor Education*, 20, 4-15. ERIC Number: EJ344388.
- Hunt, J. S. (1990). *Philosophy of adventure education*. In J.C. Miles, S. Priest (Eds.) *Adventure Education*. PA: Venture Publishing, Inc. pp. 118-128.
- Jones, J. E. (1973). *A model of group development*. In Pfeiffer, J. William, and Jones, John E. (eds.), *The 1973 Annual Handbook for Group Facilitators*. University Associates: La Jolla, CA,
- Jordan, D. (1989). A new vision for outdoor leadership theory. *Leisure Studies*, 8(1), 35-47.
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In I.A and J.F. Wohlwill (Eds.) *Behavior and the Natural Environment*. Volume 6. NY: Plenum Press
- Kızılkoca M.,Bozkır A., (2020)Examining for Leisure Barriers for Female Students Studying in the Faculty of Sports Science, *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 6, No. 4, 636-641, 2020 ISSN(E) 2519-5387
- Kızılkoca, M., Özcan, E. & Albayrak, V. (2020). An Investigation of Effect of Problem-Solving Skill on Job Satisfaction of Provincial Football Referees in Eastern Anatolian Region. *Journal of History School*, 46, 1873-1889. <http://dx.doi.org/10.29228/joh.42814>
- Kraft, R. J. (1990). *Experiential Learning*. In J.C Miles and S. Priest (Eds.) *Adventure Education*. State College, PA: Venture Publishing, Inc. pp. 175-183.

- Lewin, K., Lippitt, R., & White, R. (1939). Patterns of aggressive behaviour in experimentally created social climates. *Journal of Social Psychology*, 10 (2), 269-299.
- Luckmann, C. (1996). Defining experiential education. *The Journal of Experiential Education*, 19(1), 6-7
- Maslow, A. (1980 ). *Toward a Psychology of Being*. Second Edition. NY: D Van Nostrand Co.
- Miles, J.C. (1987). Wilderness as a learning place. *The Journal of Environmental Education*, 18(2), 33-40.
- Miranda, W., & Yerkes, R. (1987). Women outdoor leaders today. *Camping Magazine*, 59(4), 16-19.
- Mitten, D. (1995). Building the group: using personal affirming to create healthy group process. *The Journal of Experiential Education*, 18(2), 82-90.
- Mortlock, C. ( 1973). *Adventure Education*. ERIC Number: ED172994.
- Phipps, M. L., & Swiderski, M. (1989). *The "soft" skills of outdoor leadership*. In A. W. Ewert (Ed) *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models, and Theories-* Ohio: Publishing Horizons, Inc.
- Priest, S. (1987). *Preparing Effective Outdoor Pursuit Leaders*. Oregon: University of Oregon Press.
- Priest, S. (1991). New directions in adventure learning. *The Journal of Experiential Education*, 14 (2), 5-5
- Priest, S. (1993). Important components of outdoor leadership. *Pathways: Ontario Journal of Outdoor Education*, 15(4), 13-16.
- Ringer, M. (1994). *Leadership competencies for outdoor adventure: from recreation to therapy*. ERIC Number: ED378018.
- Robottom, I. (1991). Technocratic environmental education: a critique and some alternatives. *Journal of Experiential Education*, 14(1), 20-26.
- Sakofs, M. (1985). *Piaget-a psychological rationale for experiential education*. In R.J. Kraft., M. Sakofs. (Eds.). *The Theory of Experiential Education*. pp. 149-151.
- Swiderski, M. (1987). *Soft and conceptual skills the often overlooked components of outdoor leadership*. The Bradford Papers Annual, Vol. 11. pp. 29-36.
- Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2017). *Rekreasyonel spor: İ., Suat Karaküçük, Sabri Kaya, Beyza Merve Akgöl (Editörler). Rekreasyon bilimi 2. Ankara: Gazi Kitabevi.*
- Tekin, G., Amman, M.T, & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>).

- Teschner, D. P., & Wolter, J. J. (1990). *Beyond minimum competencies: toward an integrated model of staff growth and development*. In J.C. Miles, and Priest, S. (Eds.). *Adventure Education*. State College: Venture Publishing Inc.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384-399.
- Walzak, V., & Priest, S. (1993). Theories and models of leadership in the outdoors. *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 5(5), 12-18.
- Watson, A. (1996). The light which experience brings. *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 8(1), 9-13.



# Bölüm 13

## SPORCULARDA İMGELEME

*Vedat ERİM<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, vedaterim@omu.edu.tr Orcid: 0000-0003-4548-0047





## Giriş

Günümüzde sportif performansın üst düzeye çıkartılması antrenörler ve sporcular için önemli konulardan birisidir. Teknolojinin gelişmesi, yeni antrenman modellerinin ortaya çıkması ile birlikte gelişim alanında etkili unsurlarda farklılık göstermektedir. Uygulanacak olan antrenmanlar hem fiziksel hem de zihinsel yüklenmeler oluşturacağı gibi antrenmanın süresinin de etkili kullanılması gerekmektedir. Farklı uygulanan antrenman modelleri, yenilikçi yaklaşımlar hem antrenmanı monotonluktan kurtaracak hem de performans gelişimini sağlayan unsurları çeşitlendirecektir.

İnsanlar çevreleri ile olan ilişkilerini duyu organlarının iletişimi yoluyla yapmaktadır. Gördüğü, hissettiği, sesini duyduğu bilgileri anlamlandırarak, düşüncesinde bir anlam meydana getirir. Ponty (2005)'nin içimize özgü görüşün izleri olarak ifade ettiği bu kavram imgeleme olarak ifade edilmektedir.

Bir beceri sergilenmesi veya bir hareketin fiziksel olarak yapılması esnasında kortikal bölgede meydana gelen aktivasyonun, aynı hareket veya beceri imgeleme yoluyla düşünüldüğünde benzer aktivasyonun ortaya çıktığı (Pfurtscheller ve Neuper, 2001). Bir beceri veya hareketin fiziksel olarak yapılması ile hayal edilmesi arasında kortikal etkinlik olarak bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir (Decety vd., 1994).

## İdeo-motor teori

Son zamanlarda bilişsel gelişime olan ilgiyle artan ideo-motor teorisinin kökeni uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Bu alandaki çalışmalar iki farklı tarihsel süreçte açıklanabilir. Bunlardan biri, Laycock (1845) ve Carpenter (1852) tarafından serebral refleks aksiyonlarını açıklayan ideo-motor teoridir. Bir diğer araştırma süreci, daha eski bir sürece ve kökeninde insan davranışının temel prensibine dayanan Herbart (1816, 1825), Lotze (1852) ve Harless (1861) tarafından tanımlanan ideo-motor teoridir. Laycock ve Carpenter İngiliz ekolü olarak tanımlanırken, Herbart, Lotze ve Harless Alman ekolü olarak tanımlanmıştır (Stock ve Stock, 2004).

## Carpenter Etkisi

Bir hareket yapılırken kaslar ile beyin arasında sinirsel bir bağlantı meydana gelmektedir. Benzer bir durum hareketin zihinde yapıldığının canlandırıldığı sırada da düşük seviyelerde meydana geldiği görülmektedir (Weinberg ve Gloud, 2003). Bir hareketin zihinde yapıldığının düşünülmesi sırasında kas-sinir sisteminde meydana gelen bu etkiye Carpenter etkisi (Carpenter Effect) denilmektedir (Koç, 1994). Carpenter tarafından geliştirilen bu kuram Psiko-nöromuskuler (psyconeumuskular) kuram olarak adlandırılmıştır.

## **Psiko-nöromuskuler (psyconeuromuscular) kuram**

Edmund Jacobson tarafından 1931 yapılan çalışmada; zihinde bükülme hareketi yaptırılan kolda kasılmaların ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003). Suin bu etkiyi 1980 yılında görsel motor davranış testi ile (visuo-motor behaviour rehearsal, VMBR). Suin kayakçılardan yokuş aşağı bir yarışta kaymalarını zihinlerinde canlandırmalarını istemiş, aldığı EMG kayıtlarında küçük bir yoğunlukta olmasına rağmen kas aktivasyonu olduğunu tespit etti. Bird (1983) yüzücü, binici, su kayağı, basketbol ve kürekçilerde yaptığı çalışmada sporcuların gerçek spor aktivitelerde olduğu gibi kas aktivasyonu gösterdiğini belirtmiştir.

Her ne kadar Feltz ve Landers (1983) ile Hecker ve Kaczor (1988) psiko nöromuskuler teoriyi kontrol grubu olmadan yapılan çalışmalar olarak eleştirse de Hale (1982) doğru şekilde uygulanan imgeleme çalışmalarının nöromuskular aktivasyon üretebileceğini ifade etmiştir (Fowler, 2000).

## **Zihinsel Antrenman**

Sporcunun üst düzey performans göstermesi psikolojik ve fizyolojik yeteneklerinin optimal olmasına bağlıdır (Konter, 2003). Becerilerin sergilenebilmesi ise günümüz antrenman metotları incelendiğinde çeşitli yöntemlerle sağlanabilmektedir.

Zihinsel antrenman, bir hareket veya becerinin gerçek hayatta yapılmıyormuş gibi zihinde canlandırılarak, düşünce yolu ile öğrenilmesi ve geliştirilmesini ifade etmektedir (Baser, 1998). Bir hareketin mükemmel bir şekilde yapılabilmesi için sadece hayal etme zihinde yoğun bir şekilde düşünülmesine bağlı olarak yapılan antrenman türü olarak zihinsel antrenman ifade edilmektedir (İkizler, 1994). Zihinsel antrenman uygulamalarında Carpenter Etkisine bağlı bir gelişim olabileceği ifade edilebilir.

Zihinsel antrenman fiziksel olarak bir şey yapılmadan düşünce yoluyla yapılan bir çalışma olduğu için belli bir plan ve program dahilinde yapılması önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcunun veriminin üst seviyeye çıkartabilecek performans artışı sağlayabileceği gibi kaygı, stres gibi durumların da üstesinden gelme durumu zihinsel antrenman süreciyle sağlanabilir. Hareketlerin öğrenme süresini kısaltabileceği için diğer antrenman çalışmalarına da zaman kalabileceği düşünülebilir.

Zihinsel antrenmanın fiziksel saha antrenmanlarının yerini alması pek olası görülmemektedir. Ancak fiziksel antrenmanla birbirini tamamlayıcı şekilde yapıldığı zaman etkili olabileceği ifade edilebilir. Sergilenen becerinin optimal seviyesinin azalması, hareketlerin mükemmelleştirilmesi amacıyla önleyici amaçlarla zihinsel antrenman yöntemi kullanılabilir.

Weinberg ve Williams, (1993) zihinsel antrenman haftada 5 gün, günde 15-30 dakika arasında 3 tekrar olarak yapılabileceğini belirtmiştir.

Zihinsel antrenmanın faydası kadar uygulama zamanı, süresi nasıl uygulanacağı da önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kolayış (2002), zihinsel antrenmanın; “tüm hareketin nasıl yapıldığının sözel olarak aktarıldığı”, “hareketin doğrudan gösterildiği”, sporcunun “hareketi kendi kendine tasarladığı ve uyguladığı” şekilde yapılabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Kolayış, zihinsel antrenmanın 12 yaş öncesi uygulanmamasını gerektiğini ifade etmiştir.

Zihinsel antrenman kavramının içeriğinde birçok bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler; hedefin saptanması, olumlu düşünme, konsantrasyon, kendi kendine konuşma ve imgelemedir (Akkarpat, 2014).

## İMGELEME

Günümüz spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda spor psikoloji çalışmalarının önemi artmaktadır. Performansın psikolojik yönüyle ilgilenen araştırmacılar imgeleme kavramını araştırma konuları olarak önemli bir yere koymuşlardır (Konter, 1999).

İmgeleme çalışmaları antrenörler ve sporcular tarafından optimal performans elde etmek için oldukça kullanılan bir yöntemdir. Çoğu sporcu imgeleme kullandığının kavram olarak farkında olmadan imgeleme çalışmasını kendi kendine yapmaktadır. İmgeleme ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde uygun bir yöntem geliştirilebileceği ifade edilebilir.

İmgeleme kavramını sadece spor alanında değil sanatçılarda, dansçılarda, rehabilitasyon çalışmalarında da görmek olasıdır. Günlük yaşamımızda etkileşim halinde olduğumuz çevremiz, dokunduğumuz nesnelere, gördüğümüz her olgu zihnimizde bir iz bırakmaktadır. Frşiedman zihnimizdeki nesnelere fiziksel bir algılamaya bağlı olarak yeniden üretilmesi imge olarak ifade edildiğini belirtmiştir (Atakay, 2004). İmgeler algılara kılavuzluk ederek zihinde yeni bağlantılar yapılmasına olanak da sağlamaktadır. Bu sayede kişi çevresinde olan bitenlere karşı farklı örüntüler geliştirerek çevreye uyum sağlar. Fotoğrafsı imgeleme gücü olarak ifade edilen kavramda ise görülen ve belleğe depolanan görsellerin tüm ayrıntılarıyla hatırlanması mümkündür (Erkuş, 1994). İmge veya tasarımların soyutlanması, birbirine katılması, çıkarılması, benzetilmesi, nitelikleri değiştirilmesi, yeni sentezler elde edilmesi yaratıcı düşünce ile yapılabilir. Bunu en iyi yapabilmenin yöntemi ise beyinde depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliğinin fazla olmasıdır (Aldağ vd., 2003).

Hall (2001) imgelemeyi gerçek yaşantının taklit edildiği bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. Folkmann (2010) tarafından yapılan tanımda ise imgeleme dış dünyada olan bitenleri duyumsadığımızı bunu yaparken de bilinç gücü ve sınırlarını kullandığımız bir yöntem olarak ifade etmiştir. Bu yöntem ile daha önceden yapmış olduğumuz ama imgelemeyi kullanır-

ken etrafımızda olmayan uyarıcıların zihnimizde şekillendirildiği ve bu sayede de gerçeklikle bağlantısının kurulduğu bir süreç yaşarız. Bir başka tanımda ise imgeleme, uygulamaya gerek kalmadan bir eylem meydana getirmeden, sadece plan ve güçlü bir şekilde hayal kurma yöntemiyle yani zihinde canlandırma ile hareketlerin öğrenilmesi olarak ifade e yoluyla (hayal yoluyla) yeni hareketlerin öğrenilmesidir. İmgeleme sayesinde hareketi uygularken bilinenlerin kusurlarından ortadan kaldırılması ve hareketin mükemmelleştirilmesi mümkündür (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İmgeleme ve zihinsel antrenman ile eş anlamlı olarak mental, bilişsel, sembolik, visiomotor, imgesel ve idiomotorik çalışma kavramları da kullanılan kavramlardır (Aldemir vd., 2014). İmgeleme kavramı spor bilimleri uygulamaları açısından değerlendirildiğinde bir becerinin, hareketin veya tekniğin yapılmadan önce zihinde canlandırılması ile karakterize edilebilecek bir kavram olduğu söylenebilir. İmgeleme çalışmaları sırasında zihinde yapılan hareketle ilgili ekleme veya çıkarma yapılabilir. Hareketin uygulamasında değişiklikler yapılması ile yeni bağlantılar kurularak yeni hareketlere uyum sağlanabilir.

İmgeleme kullanımıyla konsantrasyonun geliştiği, motivasyonun arttığı, sporcularda özgüven oluştuğu, spor becerilerinin gelişimi için pratik yapıldığı, duyu durumunun kontrol altına alındığı, acıyla sakatlıkla başa çıkıldığı problem çözümlerinin kolaylaştığı bir durum ortaya çıkmaktadır (Martens, 1987; Weinberg ve Gould, 2003).

## **İMGELEMEDE KURAMLAR**

İmgeleme kuramları; “Bioinformal”, “Sembolik Öğrenme”, “Psiko nöromüsküler”, “İkili Kodlama”, “Üçlü Kodlama” kuramları olarak incelenebilir.

### **Bioinformal kuram**

Lang (1979) tarafından geliştirilen, temelinde imgenin fonksiyonel bir biçimde tanımlanarak zihinde örgütlenmesi ve beyin tarafından depo edilmesini konu alan kuramdır. Kuramın temelinde uyarıcı öneriler ve tepkiler yer almaktadır (Cumming ve Ramsey, 2011).

### **Sembolik Öğrenme Kuramı**

Hareketin kavranmasında imgelemenin sporculara yardımcı olduğunu temel alan Sackett (1934) tarafından geliştirilen kuramdır. Bir beceri ortaya konarken hareket kalıpları merkezi sinir sistemine kodlanır. Bu sayede sporcu bir taslak oluşturarak kodlama meydana getirir.

### **Psiko nöromüsküler Kuram**

İmgelenen hareket esnasında düşük seviyede sinirsel uyarıların meydana geldiği ve bu aktivasyonun gerçek hareketle benzer olduğunu ifade eden Carpenter (1894) tarafından ortaya atılan ideomotor teoriye dayanır. Kuramın temelinde gerçeğe yakın seviyede yapılan hareketlerin sinirsel iletiler meydana getireceği düşüncesi yer alır (Weinberg ve Gould, 2003).

## İkili Kodlama Kuramı

Bellekte yer edinen iki bağımsız bellek kodunun hatırlanmasına dayanan Paivio (1975) tarafından geliştirilen kuramdır. Hareketlerin sırasının sözel ve görsel olarak zihinde depolanacağı bu sayede öğrenmenin oluşacağı ifade edilmektedir.

## Üçlü Kodlama Kuramı

Bioinformal kuramın geliştirilmesi ile imgelemede etkili olan üç faktörden bahsedilerek Ahsen (1984) tarafından geliştirilen kuramdır. Üç etken; “imgenin kendisi”, “imgeye verilen bedensel tepki” ve “imgenin anlamı” olarak ifade edilir. Aynı şartlara ve ortama sahip sporcuların benzer imgeleme özellikleri gösteremeyeceğini ifade eden kuramdır.

## İMGELEME MODELLERİ

### Pettlep Modeli (The Pettlep Model)

Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilen modelde; Fiziksel (Physical), Çevre (Environment), Görev (Task), Zamanlama (Timing), Öğrenme (Learning), Duygu (Emotion) ve Perspektif (Perspective) olmak üzere yedi madde bulunmaktadır. Model; imgeleme senaryoları ile ilgili faktörlerle ilişkili deneyimlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Modelin temelinde nörobilimsel fonksiyon denklik literatürü yer almaktadır.

**Fiziksel (Physical):** İmgeleme yapan kişinin görevine özgü vücut pozisyonu, kıyafet ve spor ekipmanlarını içeren doğal fiziksel durumları ifade eder. Fiziksel bir durumdan ziyade fiziksel bir durum olarak algılar. Bir beceri yapılırken hissedilen bir duygu durumunun, zihinde imgeleme yaparken de hissedilmesi durumudur (Wakefield ve Smith, 2012).

**Çevre (Environment):** Performansın sergileneceği ortamın veya benzer ortamın kullanılarak yapıldığı imgeleme türüdür. Benzer çevre şartlarının oluşturması için video veya fotoğraflar da kullanılabilir (Weinberg ve Gould, 2003). Sergilenecek becerinin doğasına uygun bir biçimde sergilenebilmesi için ortamın oluşturulması gereklidir.

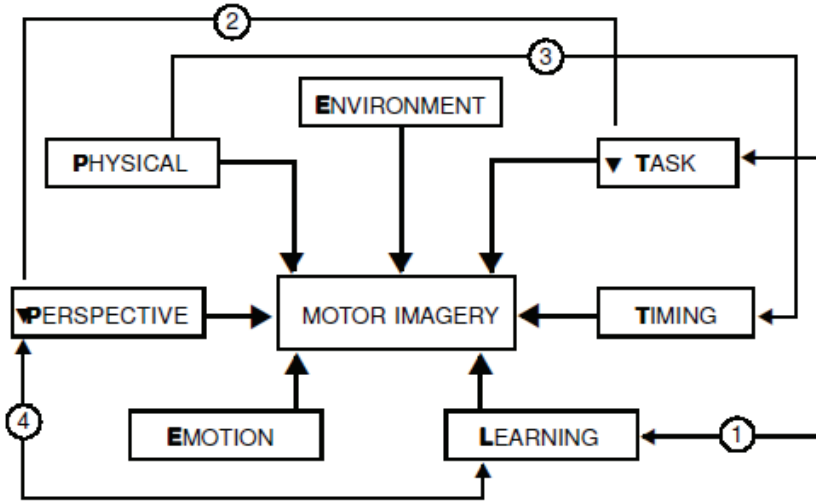
**Görev (Task):** İmgelemenin kişinin doğasıyla uyumlu olması halidir. Sporcuların spor yaşları dikkate alındığında spor yaşı düşük olan sporcular ile tecrübeli sporcuların kullanacakları imgeleme türünün iyi tespit edilmesi gerekmektedir. Burada uyarılama sporcunun yeteneğine ve uygulama düzeyine göre ayarlanmalıdır.

**Zamanlama (Timing):** İmgelemenin gerçek müsabaka zamanına uygun zaman dilimlerinde uygulanmasını içerir. Hem müsabaka süresi ile imgeleme süresinin aynı olması hem de müsabaka saati ile imgeleme antrenman saatlerinin aynı anda başlaması önemlidir.

**Öğrenme (Learning):** Yeni öğrenilen veya geçmişte öğrenilen beceri ile yeni öğrenmelerin etkileşimini ifade eder. Becerinin zamanla değişmesi göz önüne alındığında imgeleme çalışmalarının da bu değişime uyum sağlayarak değiştirilmesi güncellenmesidir. Yapılan dönütlerle hareketlerin düzeltilmesi bu sürecin içinde yer alır.

**Duygu (Emotion):** Sporcu müsabaka içinde farklı duygu durumlarında olabilmektedir. Bu değişen duygu durumlarına uyum sağlayabilmek için imgeleme çalışmasında duygusal tepkiler vermesi ile alakalı durumdur. İmgelemenin kişinin duruma anlamlı ve duygusal tepkiler vermesini içermesini ifade eder. Burada senaryonun hissettirdikleri önemlidir.

**Perspektif (Perspective):** Sporcunun bir hareket veya beceri sırasında becerisini kendi gözüyle veya dışardan yabancı bir gözle incelemesidir. İmgeleme sırasında benimsenen görsel bakış açısı bu durumu oluşturur.



PETTLEP modelinin etkileşimi ve kaynakları; Konttinen VD., (1995); Callow ve Hardy (1997); Decety vd., (1989); Collins vd., (1998) (Holmes, P. ve Collins, D. (2011)'den alınmıştır).

### **Sporla İmgelemenin Dört “N” (imgeleme içerik modeli) modeli**

Munroe vd. (2000), sporcuların imgeleme kullanım biçimlerini açıklamak için 4 soru sormuş ve aldıkları cevaplarla imgelemenin sporda kullanımını “Dört N” (four W’s imagery) modeliyle açıklamaya çalışmışlardır. Sorulara verilen cevaplarla imgelemenin içeriğinin daha iyi anlaşılacağı ve buna göre de bir kazanım elde edilebileceğini ifade etmişlerdir.

Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?

Ne zaman / İmgelemenin kullanım zamanı

Neden / İmgeleme neden kullanılır?

Ne / Neyi imgelersin?

Nerede (Where): Sporcuların imgelemeyi nerede kullandıklarını açıklamaya yarayan sorudur. Performansı gösterme imkanı olan her yerde, antrenman, soyunma odası, kamp, müsabaka sonu gibi ortamlar soru alanının içindedir. Genellikle sporcuların imgelemeyi, antrenmandan ziyade yarışma ortamlarında kullandıkları ifade edilmekte ayrıca sporcuların imgelemeyi ev, iş ve sosyal yaşantıda da kullandıkları ifade edilmektedir.

Ne zaman (When): İmgeleme kullanımının zamanla ilgili kısmını açıklamaya çalışan sorulardır. Antrenman öncesi, sonrası, maç öncesi, sonrası, gün boyu, kamp süresi gibi zamanlar ifade edilmeye çalışılmıştır. Sporcuların gece yatmadan önce, gün içinde de imgeleme kullandıkları ifade edilmiştir.

Neden (Why): İmgeleme hangi amaçla kullanılmaktadır sorunun cevabı aranmaktadır. İçerik ve fonksiyon anahtar iki kavramdır. İmgelem kullanımı ile ne amaçlanmaktadır? Fonksiyonel amaçlarla performans arttırmak için imgeleme kullanımı çok görülmekle birlikte, nedensellik kavramı içinde motivasyon, kaygı unsurunun azaltılması da yer almaktadır.

Ne (What): İmgelenen şey nedir sorusunun cevabını almak için; neyi imgelersin sorusu sorulmaktadır. Neden sorusunda olduğu gibi içerik ve fonksiyon ortak anahtar kavramdır. Cevaplarla ortaya çıkan içerik ve niteliğin yapısı imgelemenin alt basamaklarını oluşturmaya olanak sağlayacaktır. Munroe vd. (2000), elde edilen cevapların “imgelemeye ilişkin bölüm”, “etkinlik”, “çevre”, “kontrol edilebilirlik”, “imgeleme tipi” ve “doğasına” ilişkin altı faktörlü bir içerik oluşturmasını sağlamıştır. Bu içeriklerin alt kategorilerini de “perspektif”, “duyuşsal dahil olma”, “imgeleme manipülasyonu” ve “jenerasyonu” gibi faktörler açıklayarak nitelik ve süreç tanımlanmaya çalışılmıştır.

### **Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli**

Murphy ve Martin (2002) tarafından geliştirilmiştir.

Model;

1. İmgelemenin doğası,
2. Başarı hedefine ulaşmak için imgelemenin kullanımı,
3. İmgenin sporcu için anlamı seviyeleri ile açıklanmıştır.

İmgelemenin doğası kavramı, bilişsel ve psikolojik süreçlerle ilgilenen seviyeyi oluşturur.

Başarı hedefine ulaşmak için imgeleme kullanımının performans üzerinde etkisi incelenmektedir. İmgeleme ve zihinsel hazırlık kullanımının performans etkisinin nasıl olabileceği irdelenmiştir. İmgenin sporcu için anlamı kavramı, imgelemenin fizyolojik, bilişsel ve kullanım yönlerinin seviye 1 ve 2 ile bağlantılı olduğunu bireysel ve deneysel bir faaliyet olduğuna odaklanmıştır.

### **Sporada Motor İmgelemeyi Birleştirme Modeli**

Uzun yıllar yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda imgeleme modellerini birleştirmeyi hedefleyen Guillot ve Collet (2008) tarafından geliştirilen modeldir. Kullanılan modellerin eksik yönlerine odaklanarak; görsel, kinestetik, dokunsal, duyuşsal girdilerin birleştirilmesini içerir. Motor İmgelemeyi Birleştirme Modeli (Motor Imagery Integrative Model in Sport - MIIMS-) dört motor imgeleme sonucu kapsamaktadır. Birinci motor öğrenme ve performans, ikinci; motivasyon, özgüven ve kaygı, üçüncü; problem çözme ve stratejileri, dördüncü sakatlık sonrası rehabilitasyondur.

### **İMGELEME ÇEŞİTLERİ**

İmgeleme çeşitleri; “içsel imgeleme”, “dışsal imgeleme” olarak ifade edilirken bu kavramlara “görsel imgeleme”, “kinestetik imgeleme” de eklenebilir.

#### **İçsel İmgeleme**

Sporcunun beceriyi kendi uyguladığı motor imgeleme olarak da bilinen kavramdır (Murphy, 1994; Fery ve Morizot, 2000). Sporcunun bir beceriyi fiziksel olarak yaparken imgeleme çalışmasında da aynı beceriyi yapar. Her şeyi kendi perspektifinden görmeye çalışır. Sporcunun hareketi kendi gözlerinden bedenini sürece dahil etmeden gördüğü imgeleme türüdür (Konter, 2003). İçsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha efektif olduğu ifade edilebilir.

#### **Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir Sporcunun imgelemeyi kullanırken kendini video izler gibi dışardan izlemesidir. Vücudunu her açıdan görebilen sporcu hata düzeltmelerini yapabilir. Bu sayede imge kontrolü ve hakimiyeti de gelişmiş olmaktadır

Farklı bir uygulama olarak da sporcu beceriyi sergileyen bir başka kişiyi imgeleyerek alıştırmayı yapabilir. Sporcu beceriyi mükemmel şekilde yapan başka sporcuyu izlediğinde kendisi de aynı beceriyi sergileyebilir (Konter, 2003).

#### **Görsel İmgeleme**

Zihinde görsel deneyimlerden oluşan canlandırmalar olarak tanımlanır (Kızıldağ, 2007).



## **Kinestetik İmgeleme**

Hareketi hissetmek olarak tanımlanan imgelemedir (Kızıldağ, 2007). Kinestetik imgeleme ile yeni beceriler arasında bağlantı kurup, yeni hareketler de geliştirebilirler. Duyu organları ile hissedilen girdiler anlamlandırılabilir.

## **İMGELEMENİN FAYDALARI**

İmgeleme sayesinde harekete nasıl ne zaman ve ne şekilde tepki verebileceğini sporcu kendisi belirler. Bu sayede harekete olan dikkat artacağı için konsantrasyon gelişir. Konsantrasyon dağılması yaşanan durumların tespit edilerek bu durum geliştirilebilir (Konter, 1999).

Sporcunun eksik olan becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yaparak, zorluklarla baş edebilmesi, kendisine olan güveninin artması sağlanır (Weinberg ve Gould, 2015, Kızılkoca ve Bozkır,2020, Kızılkoca ve ark.2020). Becerinin mükemmel bir şekilde uygulanması, hataların düzeltilmesi gibi bilişsel özellikler geliştirilebilir. Golf vuruşundan basketbolda serbest atışa kadar birçok becerinin gelişiminde kullanıldığı görülmektedir (Paivio, 1985)

Sporcuların geçmiş tecrübelerine bakarak duygu durumlarına etki eden olaylar ile ilgili çalışmalar yaparak duygusal tepkileri sağlanır. Kaygı heyecan, stres gibi sporcunun performansını engelleyen sorunların üstesinden gelerek performans artışı sağlanır (Weinberg ve Gould, 2015).

Spor becerilerinin tekrar edilmesiyle pratik yapmak mümkündür. Sporcuların branşlarına özgü özel becerileri imgeleyerek bu becerilerle ilgili teknik gelişimi saplanabilir. Burada hareketi parçalara bölerek de çalışma yapmak olasıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Antrenmanda devamlılık sağlama, antrenmanı sürdürme gibi hedeflere ulaşmada faydası olmaktadır (Paivio, 1985). İmgelemeyi yeni kullanmaya başlayan golfçuların imgelemeyi kullanmayan golfçulara göre antrenman programlarına bağlanmada daha iyi oldukları ifade edilmiştir (Martin ve Hall, 1995).

İmgeleme çalışmaları ile sakatlanan bölgenin iyileşmesi hızlanabilir.

Sporcular imgeleme kullanımı yoluyla çelişkili durumların üstesinden gelerek problem çözme becerilerini geliştirirler ve kendilerine olan inançları artar. (Weinberg ve Gould, 2003, Albayrak ve ark.2020).

Sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına alabilirler. Bu tür imgeleme bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol etmek için de kullanılabilir (White ve Hardy, 1998).

## Sporcularda İmgelemenin Ölçülmesi

Sporda imgelemeyi ölçebilmek amacıyla Hall vd. (1998), tarafından Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) geliştirilmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri 30 maddeden oluşmakta ve yedili likert tipindedir (1= tamamen katılmıyorum dan başlayan ve 7= Tamamen Katılıyorum'a kadar giden maddeler). Envanterde beş alt boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar; “Bilişsel Özel İmgeleme”, “Bilişsel Genel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” boyutlarıdır.

Sporda imgeleme envanterini Türk sporcularda uygulanmak için geliştirilen Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 30 sorudan oluşan orijinal ölçeğin 21 sorudan oluşturulduğu belirtilmiştir. Orijinal ölçekte yer alan ölçeğin 5 alt boyutun 4 alt boyutta birleştirildiği görülmektedir. “Bilişsel Genel İmgeleme” ve “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutları birleşerek “Bilişsel imgeleme” olarak yer almıştır.

## Sporcularda İmgeleme Çalışmaları

İmgeleme ile ilgili yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, bireysel sporculardan takım sporculara, erkek ve kadın sporculara kadar çok geniş alanda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ayrıca spor yılının yapıldığı çalışmalarda literatürde yer almaktadır.

Yamak (2019) tarafından yapılan çalışmada, kadın hentbolcuların yaş, spor yaşı ve oynadıkları lig kategorisinin imgeleme düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler 12 yıl ve üzeri olan sporcuların 3-7 yıl olanlardan yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca 20-23 yaş ile 24 yaş ve üzerinde olanlar 17-19 yaş olanlardan yüksek puana sahip olduğu görüldü ( $p<0,001$ ). Bununla beraber süper lig oyuncularını, 2. Lig oyuncularının Bilişsel imgeleme ile Motivasyonel Özel İmgeleme puanı karşılaştırıldığında daha yüksek puana sahip olduklarını tespit etmiştir ( $p=0,005$  ve  $p<0,001$ ). Yapılan çalışma sonucunda, kadın hentbolcuların imgeleme puanları üzerinde yaş, spor yaşı ve buna bağlı olarak oynadıkları ligin seviyesinin etkili olduğunu ifade edilmiştir.

Yamak vd. (2018), yaptıkları çalışmada kadın basketbolcuların spor yıllarını imgeleme biçimlerine göre karşılaştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda 1-8 yıl ile 14 yıl ve üzeri sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulmuşlardır. Bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında da 14 yıl ve üzeri olan sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulmuşlardır. Ayrıca 14 yıl ve üzeri olan sporcuların imgeleme biçimlerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Doğan (2019) yaptığı çalışmada kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerini karşılaştırmış, Cinsiyet ve spor yılı değişkenine göre gruplar arasında farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme durumları karşılaştırılmış (Erdoğan, 2009), alışma sonucunda hayal etme düzeylerinin belirlenip, fiziksel gelişimlerinin yanında imgeleme düzeylerinin geliştirilmesinin daha kaliteli ve başarılı sporcular yetiştirmek için gerekli olduğunu ifade etmiştir.

Demirel (2020) yaptığı çalışmada takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların yaş değişkenine göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir.

Bilgi (2019), yaptığı çalışmada millilik durumu, öğrenim durumu ve voleybol yaşı (yıl) değişkenlerinin imgeleme kullanımında farklılık yapmadığı ifade edilmiştir. Yaş ve gelir durumu değişkenleri bakımından farklılık olduğu ifade edilmiştir.

Aldemir vd. (2014), futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine olumlu etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Kolayış ve Sarı (2015) bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel us-talık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Kartal vd. (2017) başarı motivasyonu ile imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan imgeleme çalışmaları incelendiğinde spora yeni başlayan sporcuların imgeleme biçimlerini daha fazla kullandıkları ifade edilebilir. Bu durumun ortaya çıkmasında sporcuların tecrübelerinin az olması etkili olabilir. Spora yeni başlayan oyuncular, imgeleme kullanımını neticesinde beceri gelişimi sağlayabilirler. Oyun içerisinde yeni ve farklı stratejiler geliştirebilirler. Tecrübeli sporcular da üst düzey beceri gerektiren durumlarda imgeleme kullanabilirler.

İmgeleme çalışmalarının sportif performansı arttırabileceği gibi kaygı, stres gibi sporcular üzerinde olumsuz etki yaratabilecek durumların etkisini azaltmak için de kullanılabilen ifade edilebilir.

## Kaynaklar

- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model of imagery and psychophysiology. *Journal of Mental İmagery*, 8(4), 15-42.
- Albayrak, V., Kızılkoca M., Özcan E., (2020), The Investigation of First Grade Student's Self-Confidence Levels Who Has Sports Education: Sample of Fırat University. *Journal of History School*, 47, 2853-2861.
- Aldağ, H., Sezgin, M. E. (2003). Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11).
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Atakay, K. (2004), "İmge", *Kitaplık*, S. 74, s. 67-73.
- Başer, E. (1998), *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, 3.Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Bilgi, F. (2019). Elit Bayan Voleybolcuların İmgeleme Biçimlerinin Belirli Değişkenler Açısında İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri, İstanbul*
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2011). Investigating the effect of model type and practice format on performance expectations and actual physical performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(3), 267-283.
- Decety, J., Perani, D., Jeannerod, M., Bettinardi, V., Tadary, B., Woods, R., Mazziotta, J.C. ve Fazio, F. (1994). Mapping motor representations with positron emission tomography, *Nature*, 371(6498), 600-602.
- Demirel, Y. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme türleri ve kullanım düzeyleri, *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*
- Doğan, E. Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Erdoğan, PD, (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya*.
- Erkuş A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe*, Ankara: Doruk.
- Fery, Y. A. ve Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 707-722.
- Folkman, M. N. (2010). *Enabling Creativity: Imagination in design processes*.
- Fowler, P. (2000). *The use of mental imagery to improve sporting performance: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of*

Master of Arts in Psychology at Massey University (Doctoral dissertation, Massey University).

- Guillot, A, Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 31–44.
- Holmes, P. ve Collins, D. (2011). The PETLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60- 83. doi:10.1080/10413200109339004.
- İkizler, H.C. (1994), *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım, Yayım Dağıtım, İstanbul.
- İkizler, C. & Karagözoğlu C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E., ve Tiryaki, M. Ş. Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Kızılkoca M.,Bozkır A., (2020)Examining for Leisure Barriers for Female Students Studying in the Faculty of Sports Science, *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 6, No. 4, 636-641, 2020 ISSN(E) 2519-5387
- Kızılkoca, M., Özcan, E. & Albayrak, V. (2020). An Investigation of Effect of Problem-Solving Skill on Job Satisfaction of Provincial Football Referees in Eastern Anatolian Region. *Journal of History School*, 46, 1873-1889. <http://dx.doi.org/10.29228/joh.42814>
- Kolayış, H. (2002), *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*, Yüksek lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kolayış, H., SARI, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Konter E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.8
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları s.7-31-32-37.
- Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

- Martens R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Martin K, Hall C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Munroe-Chandler, K.J, Giaccobi, P.R., Hall, C.R. ve Weinberg, C. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why and what, *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4), 486- 494.
- Murphy, S.M., and Martin, K.A. (2002) *The Use of Imagery in Sport*. In *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed., Champaign,IL:Human Kinetics. 405-439.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.
- Pfurtscheller, G. ve Neuper, C. (2001). Motor imagery and direct brain-computer communication, *Proceedings of the IEEE*, 89(7), 1123-1134.
- Ponty, M. M. (2005). *Algılanan dünya*. Ö. Aygün (çev.). İstanbul: Metis Yayınevi.
- Sackett, R. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 13, 113-128.
- Stock, A., & Stock, C. (2004). A short history of ideo-motor action. *Psychological research*, 68(2-3), 176-188.
- Suinn, R.M. (1983). Imagery and sports. In A.A. Sheikh, *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, (pp 507-532). Milton: John Wiley & Sons.
- Wakefield, C. ve Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11. doi:10.1080/21520704.2011.639853.
- Weinberg, R. S., Gloud, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, (3). Champaign, IL:Human Kinetics.
- Weinberg, R.S.; Williams, J.M. (1993), *Intergrating and Implementing A Psychological Skills Training Programme*, *Journal Applied Sport Psychology*, Personal Growth To Peak Performance, Mayfield Publishing Company, California.
- White A, Hardy C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Yamak, B. Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62.
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., & CEYLAN, L. (2018). The Comparison Of Imagery Levels According To Sport Age in Female Basketball Players. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 274-280